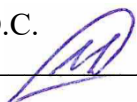


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЛИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  
Черных О.С.



«31» августа 2023 г.

Утверждено  
Директор МОУ ИРМО  
«Плишкинская СОШ»  
Ильина Е.О.

  
(подпись)

«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1-9 классы, АООП, вариант 1

Количество часов: 915 часов

Программа составлена учителем физической культуры Потеенок Г.И.

п. Плишкино, 2023 г.

## Пояснительная записка

### Цели образовательно-коррекционной программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
  - Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель программы:** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности
- формирование физических и морально-волевых качеств личности;
- исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

### Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» предназначен для учащихся 1-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. Содержание обучения предмета физическая культура носит практическую направленность необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.** Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в рамках обязательной предметной области «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с годовым учебным планом для обучающихся с ОВЗ (легкая умственная отсталость (вариант 1) учебный предмет рассчитан на 915 часов:

1 класс 99 часов (по 3 часа при 33 учебных неделях)

2-9 классы по 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

## Планируемые результаты

*Личностными* результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметными* результатами освоения предмета «Физическая культура» являются:

### IV класс

**Минимальный уровень.** В результате освоения предмета «Физическая культура» в 4 классе обучающиеся должны *знать*:

- основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно применять их;
- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- комплекс утренней гимнастики, разминки;
- иметь представления о двигательных действиях;
- основные строевые команды;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием и соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*уметь*:

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- выполнять основные строевые команды, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- осуществлять взаимодействие со сверстниками при проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

**Достаточный уровень.** В результате освоения предмета «Физическая культура» в 4 классе обучающиеся должны *знать*:

- комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- строевые команды, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- спортивные традиции своего народа и других народов;
- способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- правила и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

*уметь:*

- практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **IX класс**

**Минимальный уровень.** В результате освоения предмета «Физическая культура» в 9 классе обучающиеся должны *знать*:

- физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- комплекс 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;
- влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

*уметь:*

- демонстрировать правильную осанку; виды стилизованной ходьбы под музыку;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- выполнять гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- осуществлять взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень.** В результате освоения предмета «Физическая культура» в 9 классе обучающиеся должны *знать*:

- о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- виды лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

*уметь*:

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- выполнять подачу строевых команд, вести подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- принимать участие в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя); вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

**Основы знаний о физической культуре.** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Гимнастика.** Основная стойка.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

**Элементы акробатических упражнений.** Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

**Лазанье.** Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

**Висы.** Упор в положении присев и лежа на матах.

**Равновесие.** Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении. Лёгкая атлетика.

**Ходьба.** Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

**Бег.** Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 мбег, 15 - ходьба).

**Прыжки.** Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

**Метание.** Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

**Лыжная подготовка.** Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

**Коррекционные упражнения** (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

**Подвижные и спортивные игры.**

**Игры.** а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли - тот и ловит».

## 2 класс

### Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. История о Олимпийских чемпионах и призёрах из Иркутской области.

### Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

## **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

## **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

## **Акробатические упражнения**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, 2) кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

## **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

## **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

## **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Коррекционные игры:** «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Отгадай по глоссу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?». е) Игры зимой: «Лучшие стрелки».

### **3 класс**

#### **Физическая культура**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Из истории физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Самостоятельные занятия**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Коррекционные упражнения** (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

#### **Акробатические упражнения.**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в

положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

### **Игры:**

- а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».
- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу». в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».
- г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу». д) Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».

## **4 класс**

### **Физическая культура**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Из истории физической культуры**

История развития физической культуры и первых соревнований.

### **Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.**

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

**Акробатические упражнения.**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Игры:

а) Подвижные игры:

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игра «Что изменилось?», «Совушка»,

в) Игры с бегом и прыжками: «Волк во рву». «Точная передача».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Попади в мяч». «Точно в мишень». «Передай мяч головой».

д) Игры зимой: «Кто самый быстрый?». «Охотники и олени», «Быстрый лыжник».

### **5 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Наши Олимпийцы Иркутской области.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Дыхательные упражнения. Полное углублённое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями

рук в различных направлениях. Упражнения на расслабление мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс)

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

### **6 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Спортсмены Иркутской области на Олимпиадах. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Проведение банных процедур. Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения .**

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо. Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Лыжные подготовка**

Передвижения на лыжах.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

### **7 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История хоккея с мячом в Иркутской области. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Проведение банных процедур. Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий

прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

## **8 класс**

### **История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Параолимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Чемпионат мира по хоккею с мячом Иркутской области. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения .**

Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей

### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

### **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общefизическая подготовка.

## **9 класс**

### **История физической культуры**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Паралимпийские чемпионы и призёры Иркутской области. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Лыжные подготовка**

Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

### **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общеспортивная подготовка.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, а также с определением основных видов деятельности обучающихся на уроке**

#### **1 класс**

| № п/п | Наименование раздела               | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                   |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке.                                                                               |
| 2     | Легкая атлетика                    | 22               | Бег. Прыжки. Метание                                                                                             |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической |

|        |                                                     |    |                                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                     |    | перекладине                                                                                 |
| 4      | Лыжная подготовка                                   | 17 | Передвижение на лыжах<br>Комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации и др. |
| 5      | Подвижные игры                                      | 18 | Правила игр. Эстафеты.                                                                      |
| 6      | Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола | 24 | Выполнять правила общественного порядка и правила игр                                       |
| Итого: |                                                     | 99 |                                                                                             |

## 2 класс

| № п/п  | Наименование раздела                                | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Знания о физической культуре                        | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации                                                          |
| 2      | Легкая атлетика                                     | 22               | Бег. Прыжки. Метание                                                                                                         |
| 3      | Гимнастика с элементами акробатики                  | 18               | Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине |
| 4      | Лыжная подготовка                                   | 21               | Передвижение на лыжах<br>Комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации.                                       |
| 5      | Подвижные игры                                      | 17               | Правила игр. Эстафеты.                                                                                                       |
| 6      | Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола | 24               | Выполнять правила общественного порядка и правила игр                                                                        |
| Итого: |                                                     | 102              |                                                                                                                              |

## 3 класс

| № п/п | Наименование раздела               | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                               |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации                                                          |
| 2     | Легкая атлетика                    | 21               | Бег. Прыжки. Метание                                                                                                         |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине |
| 4     | Лыжная подготовка                  | 21               | Передвижение на лыжах.                                                                                                       |
| 5     | Подвижные игры                     | 18               | Правила игр. Эстафеты<br>выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и                                           |

|        |                                                     |     |                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|
|        |                                                     |     | соперником                                            |
| 6      | Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола | 24  | Выполнять правила общественного порядка и правила игр |
| Итого: |                                                     | 102 |                                                       |

#### 4 класс

| № п/п  | Наименование раздела                                | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Знания о физической культуре                        | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации                                                                      |
| 2      | Легкая атлетика                                     | 22               | Бег. Прыжки. Метание                                                                                                                     |
| 3      | Гимнастика с элементами акробатики                  | 18               | Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |
| 4      | Лыжная подготовка                                   | 21               | Передвижение на лыжах.                                                                                                                   |
| 5      | Подвижные игры                                      | 17               | Правила игр. Эстафеты. Ловить мяч, выполнять передачу от груди                                                                           |
| 6      | Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола | 24               | Выполнять правила общественного порядка и правила игр                                                                                    |
| Итого: |                                                     | 102              |                                                                                                                                          |

#### 5 класс

| № п/п  | Наименование раздела               | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                                           |
|--------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации.                                                                     |
| 2      | Легкая атлетика                    | 22               | Бег. Прыжки. Метание                                                                                                                     |
| 3      | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |
| 4      | Лыжная подготовка                  | 18               | Передвижение на лыжах.                                                                                                                   |
| 5      | Спортивные игры (волейбол)         | 18               | Волейбол. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Игра по правилам.                                                           |
| 6      | Спортивные игры (баскетбол)        | 26               | Баскетбол. Передвижения с мячом Игра по правилам.                                                                                        |
| Итого: |                                    | 102              |                                                                                                                                          |

#### 6 класс

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|-------|----------------------|------------------|------------------------------------------------|
|-------|----------------------|------------------|------------------------------------------------|

|        |                                    |                  |                                                                                                                                          |
|--------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации.                                                                     |
| 2      | Легкая атлетика                    | 22               | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.                                                                           |
| 3      | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |
| 4      | Лыжная подготовка                  | 18               | Передвижение на лыжах.                                                                                                                   |
| 5      | Спортивные игры (волейбол)         | 18               | Волейбол. Игра по правилам.                                                                                                              |
| 6      | Спортивные игры (баскетбол)        | 26               | Баскетбол. Игра по правилам.                                                                                                             |
| Итого: |                                    | 102              |                                                                                                                                          |

#### 7 класс

| № п/п  | Наименование раздела               | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                                           |
|--------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации.                                                                     |
| 2      | Легкая атлетика                    | 24               | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.                                                                           |
| 3      | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |
| 4      | Лыжная подготовка                  | 21               | Передвижение на лыжах.                                                                                                                   |
| 5      | Спортивные игры (волейбол)         | 18               | Волейбол. Игра по правилам.                                                                                                              |
| 6      | Спортивные игры (баскетбол)        | 21               | Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски Игра по правилам.                                                          |
| Итого: |                                    | 102              |                                                                                                                                          |

#### 8 класс

| № п/п | Наименование раздела               | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                 |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации.                           |
| 2     | Легкая атлетика                    | 25               | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.                                 |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации |

|       |                             |     |                                                                                    |
|-------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                             |     | на гимнастической перекладине (мальчики).                                          |
| 4     | Лыжная подготовка           | 21  | Передвижение на лыжах.                                                             |
| 5     | Спортивные игры (волейбол)  | 20  | Волейбол. Игра по правилам.                                                        |
| 6     | Спортивные игры (баскетбол) | 18  | Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Игра по правилам. |
| Итого |                             | 102 |                                                                                    |

### 9 класс

| № п/п | Наименование раздела               | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                                           |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Знания о физической культуре       | В процессе урока | Прослушивание информации на уроке. Самостоятельный поиск информации.                                                                     |
| 2     | Легкая атлетика                    | 24               | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.                                                                           |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики | 18               | Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). |
| 4     | Лыжная подготовка                  | 21               | Передвижение на лыжах.                                                                                                                   |
| 5     | Спортивные игры (волейбол)         | 21               | Волейбол. Игра по правилам.                                                                                                              |
| 6     | Спортивные игры (баскетбол)        | 18               | Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство.                                                                               |
| Итого |                                    | 102              |                                                                                                                                          |

### Учебно-методический материал:

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 класс» (под ред. В. В. Воронковой) М.: «Просвещение», 2013г.;

### Материально-техническое обеспечение

Теннисные мячи

Волейбольные мячи

Обручи

Гимнастические маты

Баскетбольные мячи

Гимнастические скамейки

Гимнастическая стенка

Скакалки

Ракетки для настольного тенниса

Секундомер

Мячи теннисные

Рулетка

Теннисные шарики

Гимнастические палки

Лыжи

Ботинки лыжные и палки

Канат

Кегли

Фишки для эстафет

Эстафетные палочки

Флажки

Приложение 1

к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 1-9 классы

**Календарно-тематическое планирование**  
**2 класс**

| №                                                    | Содержание (разделы, темы)                                                           | Количество часов | Дата проведения |      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|                                                      |                                                                                      |                  | План            | Факт |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока |                                                                                      |                  |                 |      |
| Легкая атлетика (15ч)                                |                                                                                      |                  |                 |      |
| 1                                                    | Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением. Подвижная игра» Смена сторон». | 1                |                 |      |
| 2                                                    | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта.           | 1                |                 |      |
| 3                                                    | Бег с ускорением. Подвижная игра «Пустое место».                                     | 1                |                 |      |
| 4                                                    | Тестирование челночного бега 3х10. Эстафеты.                                         | 1                |                 |      |
| 5                                                    | Тестирование бег на 30 м с высокого старта. П/игра «Вызов номеров».                  | 1                |                 |      |
| 6                                                    | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра « Гуси- лебеди».                 | 1                |                 |      |
| 7                                                    | Техника прыжка в длину с разбега. П/игра «К своим флажкам».                          | 1                |                 |      |
| 8                                                    | Прыжки в высоту. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».                                | 1                |                 |      |
| 9                                                    | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра.                           | 1                |                 |      |
| 10                                                   | Метания мяча в вертикальную цель.                                                    | 1                |                 |      |
| 11                                                   | Тестирование метания малого мяча на дальность.                                       | 1                |                 |      |
| 12                                                   | Бег по пересечённой местности. Преодоление полосы препятствий.                       | 1                |                 |      |
| 13                                                   | Равномерный бег четырехминутный. Игра.                                               | 1                |                 |      |
| 14                                                   | Равномерный бег шестиминутный.                                                       | 1                |                 |      |
| 15                                                   | Равномерный бег 1км. Игра.                                                           |                  |                 |      |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)    |                                                                                      |                  |                 |      |
| 16                                                   | Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах.                                           | 1                |                 |      |
| 17                                                   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Игра.                           | 1                |                 |      |
| 18                                                   | Броски мяча в баскетбольное кольцо.                                                  | 1                |                 |      |
| 19                                                   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».                                | 1                |                 |      |
| 20                                                   | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.                                        | 1                |                 |      |
| 21                                                   | Ведение на месте. Броски в цель.                                                     | 1                |                 |      |
| 22                                                   | Ловля и передача мяча в движении. П/ игра «Охотники и утки».                         | 1                |                 |      |
| 23                                                   | Броски мяча в корзину. Игра «Что изменилось».                                        | 1                |                 |      |
| 24                                                   | Ведение мяча в движении по прямой. П/игра «Попади в обруч».                          | 1                |                 |      |

|                                                             |                                                                                   |   |  |  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 25                                                          | Ведение мяча в движении.                                                          | 1 |  |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b> |                                                                                   |   |  |  |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола(2ч)</b>           |                                                                                   |   |  |  |
| 26                                                          | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |  |  |
| 27                                                          | Техника безопасности на уроках Эстафеты с мячом. Подвижная игра» Мяч - водящему». | 1 |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>             |                                                                                   |   |  |  |
| 28                                                          | Перекаты в группировке. Игра.                                                     | 1 |  |  |
| 29                                                          | Кувырки вперед в сторону.                                                         | 1 |  |  |
| 30                                                          | Стойка, на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Фигуры».                         | 1 |  |  |
| 31                                                          | Стойка, на лопатках, мост.                                                        | 1 |  |  |
| 32                                                          | Упражнение в равновесии.                                                          | 1 |  |  |
| 33                                                          | Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку.                           | 1 |  |  |
| 34                                                          | Вис, стоя и лежа. Подвижная игра «Пройди бесшумно.                                | 1 |  |  |
| 35                                                          | Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.              | 1 |  |  |
| 36                                                          | Круговая тренировка.                                                              | 1 |  |  |
| 37                                                          | Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Игра.                                        | 1 |  |  |
| 38                                                          | Упражнения на гимнастической скамейке.                                            | 1 |  |  |
| 39                                                          | Лазание и перелазание по гимнастической стенке.                                   | 1 |  |  |
| 40                                                          | Освоение навыков равновесия. П/игра «Не урони мешочек».                           | 1 |  |  |
| 41                                                          | Освоение танцевальных упражнений.                                                 | 1 |  |  |
| 42                                                          | Освоение строевых упражнений. П./ игра «Смена сторон».                            | 1 |  |  |
| 43                                                          | Строевые упражнения. Игры.                                                        | 1 |  |  |
| 44                                                          | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Ноги на весу».                        | 1 |  |  |
| 45                                                          | Общеразвивающие упражнения.                                                       | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры. (3ч)</b>                                 |                                                                                   |   |  |  |
| 46                                                          | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.                         | 1 |  |  |
| 47                                                          | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Невод». Эстафеты.                          | 1 |  |  |
| 48                                                          | Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».                                 | 1 |  |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урок</b>  |                                                                                   |   |  |  |
| <b>Лыжная подготовка (21ч)</b>                              |                                                                                   |   |  |  |
| 49                                                          | Инструктаж по техники безопасности. Техника лыжных ходов.                         | 1 |  |  |
| 50                                                          | Ступающий и скользящий шаг без палок.                                             | 1 |  |  |
| 51                                                          | Повороты на месте. Игра «Попади в ворота».                                        | 1 |  |  |
| 52                                                          | Ступающий и скользящий шаг с палками.                                             | 1 |  |  |
| 53                                                          | Повороты на месте с» переступанием» вокруг пяток лыж.                             | 1 |  |  |
| 54                                                          | Подъёмы и спуски под уклон. Подвижная игра                                        | 1 |  |  |

|                                                             |                                                                                    |   |  |  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|                                                             | « На буксире».                                                                     |   |  |  |
| 55                                                          | Подъём и спуск под уклон.                                                          | 1 |  |  |
| 56                                                          | Передвижение на лыжах до 600 м.                                                    | 1 |  |  |
| 57                                                          | Повороты с переступанием. П/ игра «Охотники и олени».                              | 1 |  |  |
| 58                                                          | Подвижные игры « Встречная эстафета»,»<br>Лучшие стрелки».                         | 1 |  |  |
| 59                                                          | Прохождение дистанции 1км.                                                         | 1 |  |  |
| 60                                                          | Подъёмы и спуски с небольших склонов. П/<br>игра «День и ночь».                    | 1 |  |  |
| 61                                                          | Подъёмы и спуски со склонов.                                                       | 1 |  |  |
| 62                                                          | Повороты с переступанием.                                                          | 1 |  |  |
| 63                                                          | Торможение падением на лыжах с палками.                                            | 1 |  |  |
| 64                                                          | Торможение падением. Игра.                                                         | 1 |  |  |
| 65                                                          | Передвижение скользящим шагом без палок на<br>отрезки.                             | 1 |  |  |
| 66                                                          | Торможение «плугом». Игра «Кто самый<br>быстрый»                                   | 1 |  |  |
| 67                                                          | Передвижение на лыжах до 1км.                                                      | 1 |  |  |
| 68                                                          | Спуск в основной стойке.                                                           | 1 |  |  |
| 69                                                          | Передвижение на лыжах 1.5км.                                                       | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола (9 ч)</b>         |                                                                                    |   |  |  |
| 70                                                          | Ведения мяча. Игра «Мяч водящему».                                                 | 1 |  |  |
| 71                                                          | Передача мяча в парах. П/игра «Мяч в<br>корзину».                                  | 1 |  |  |
| 72                                                          | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача<br>мяча в колоннах».                   | 1 |  |  |
| 73                                                          | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с<br>низу.                             | 1 |  |  |
| 74                                                          | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с<br>верху. Игра.                      | 1 |  |  |
| 75                                                          | Ведения мяча. Подвижная игра « Школа мяча».                                        | 1 |  |  |
| 76                                                          | Ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо.                                      | 1 |  |  |
| 77                                                          | Броски в цель <i>кольцо, щит, мишень</i> . Игра «Мяч<br>среднему».                 | 1 |  |  |
| 78                                                          | Ловля и передача мяча в движении. Игра.                                            | 1 |  |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b> |                                                                                    |   |  |  |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола(3час)</b>         |                                                                                    |   |  |  |
| 79                                                          | Инструктаж по техники безопасности Броски в<br>цель Ведение на месте правой рукой. | 1 |  |  |
| 80                                                          | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч<br>водящему».                          | 1 |  |  |
| 81                                                          | Закрепление передачи, ловли, ведению мяча.<br>Игра «Гонка мячей по кругу».         | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры.(11ч)</b>                                 |                                                                                    |   |  |  |
| 82                                                          | Подвижные игры. «Прыжки по полоскам»,<br>«Попади в мяч». Эстафеты.                 | 1 |  |  |
| 83                                                          | Подвижные игры «Веревочка под ногами»,<br>«Вызов номера».                          | 1 |  |  |
| 84                                                          | Подвижные игры «Западня», «Конники-<br>спортсмены».                                | 1 |  |  |

|                             |                                                                              |   |  |  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 85                          | Подвижные игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.            | 1 |  |  |
| 86                          | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.           | 1 |  |  |
| 87                          | Подвижные игры « Салки», «Повторяй за мной».                                 | 1 |  |  |
| 88                          | Подвижные игры «Салки дай руки», «Неудобный бросок».                         | 1 |  |  |
| 89                          | Подвижные игры «Ночная охота» « Охотники и утки».                            | 1 |  |  |
| 90                          | Подвижные игры.« Бросай далеко, собирай быстрее».                            | 1 |  |  |
| 91                          | Подвижные игры Отгадай чей голосок», « Съедобное- не съедобное».             | 1 |  |  |
| 92                          | Подвижные игры «Прыжковый алфавит», «Пробеги под скакалкой».                 | 1 |  |  |
| <b>Легкая атлетика (7ч)</b> |                                                                              |   |  |  |
| 93                          | Прыжки в высоту. Игра.                                                       | 1 |  |  |
| 94                          | Тест челночный бег3х10м. Игра.                                               | 1 |  |  |
| 95                          | Тест бега на 30 м с высокого старт.                                          | 1 |  |  |
| 96                          | Тестирование прыжки в длину с места.                                         | 1 |  |  |
| 97                          | Прыжок в длину с разбега.                                                    | 1 |  |  |
| 98                          | Тестирование метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.         | 1 |  |  |
| 99                          | Равномерный бег шестиминутный.                                               | 1 |  |  |
| <b>Подвижные игры(3ч).</b>  |                                                                              |   |  |  |
| 100                         | Подвижные игры «Карлики-Великаны», Эстафеты.                                 | 1 |  |  |
| 101                         | Подвижные игры «Белые медведи», «Хвостик».                                   | 1 |  |  |
| 102                         | Подвижные игры. Итоговое повторение курса по физической культуре за 2 класс. | 1 |  |  |

**к рабочей программе учебного предмета «Адаптированная  
физическая культура» 1-4 класс**

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 3 класс.**

| №                                                     | Содержание (разделы, темы)                                                                  | Количество часов | Дата проведения |      |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|                                                       |                                                                                             |                  | План            | Факт |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока  |                                                                                             |                  |                 |      |
| Легкая атлетика (15ч)                                 |                                                                                             |                  |                 |      |
| 1                                                     | Инструктаж по техника безопасности. Бег с ускорением<br>Подвижная игра «Салки-догонялки».   | 1                | 01.09           |      |
| 2                                                     | Тест бега на 30 м с высокого старта.<br>П/игра «Пятнашки».                                  | 1                | 04.09           |      |
| 3                                                     | Тест челночного бега 3х10м. П/игра «Встречная эстафета».                                    | 1                | 06.09           |      |
| 4                                                     | Бег с ускорением. П/ игра «Пустое место».                                                   | 1                | 08.09           |      |
| 5                                                     | Бег на результат 60м. Подвижная игра «Космонавты».                                          | 1                | 11.09           |      |
| 6                                                     | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см.                                    | 1                | 13.09           |      |
| 7                                                     | Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Точный прыжок».                                | 1                | 15.09           |      |
| 8                                                     | Тест прыжка в длину с места. П/игра «Удочка».                                               | 1                | 18.09           |      |
| 9                                                     | Метание малого мяча с места. Подвижная игра. «Попади в мяч».                                | 1                | 20.09           |      |
| 10                                                    | Метания мяча в вертикальную цель.                                                           | 1                | 22.09           |      |
| 11                                                    | Метания мяча с места. Игра» Кто дальше бросит».                                             | 1                | 25.09           |      |
| 12                                                    | Бег по пересечённой местности.                                                              | 1                | 27.09           |      |
| 13                                                    | Равномерный бег пятиминутный. Игра. «Пятнашки маршем».                                      | 1                | 29.09           |      |
| 14                                                    | Чередование бег и ходьба. (бег 70м ходьба100м). Игра «Пятнашки маршем»                      | 1                | 02.10           |      |
| 15                                                    | Равномерный бег шестиминутный. Подвижная игра.                                              | 1                | 04.10           |      |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (9ч)           |                                                                                             |                  |                 |      |
| 16                                                    | Ведения мяча с изменением направления. Игра. «Гонка мячей по кругу».                        |                  | 06.10           |      |
| 17                                                    | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.                                     | 1                | 09.10           |      |
| 18                                                    | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладением мячом».                       | 1                | 11.10           |      |
| 19                                                    | Ловля и броски в цель малого мяча. Игра «Подвижная цель».                                   | 1                | 13.10           |      |
| 20                                                    | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Мяч ловцу».                                              | 1                | 16.10           |      |
| 21                                                    | Броски в цель (щит). Игр «Бросок мяча в колонне».                                           | 1                | 18.10           |      |
| 22                                                    | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Быстро и точно».                                    | 1                | 20.10           |      |
| 23                                                    | Броски мяча в корзину. Игра «Гонка баскетбольных мячей».                                    | 1                | 23.10           |      |
| 24                                                    | Броски в цель щит. Игра «Гонка мячей по кругу».                                             | 1                | 25.10           |      |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока. |                                                                                             |                  |                 |      |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (3час)         |                                                                                             |                  |                 |      |
| 25                                                    | Бросок двумя руками от груди.                                                               | 1                | 27.10           |      |
| 26                                                    | Инструктаж по техника безопасности. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. | 1                | 08.11           |      |
| 27                                                    | Броски в цель. Эстафеты. Игра.                                                              | 1                | 10.11           |      |
| Гимнастика с элементами акробатики (18ч)              |                                                                                             |                  |                 |      |
| 28                                                    | Обучение перекаты в группировке.                                                            | 1                | 13.11           |      |
| 29                                                    | Выполнения кувырка вперед. Игра «Парашютисты?».                                             | 1                | 15.11           |      |
| 30                                                    | Выполнения упражнения «стойка на лопатках». Игра                                            | 1                | 17.11           |      |

|                                                                                         |                                                                      |   |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|                                                                                         | «Догонялки на марше».                                                |   |       |  |
| 31                                                                                      | Выполнения кувырка назад, и перекатом стойка на лопатках.            | 1 | 20.11 |  |
| 32                                                                                      | Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост» с помощью и самостоятельно.  | 1 | 22.11 |  |
| 33                                                                                      | Мост из положения лежа на спине.                                     | 1 | 24.11 |  |
| 34                                                                                      | Строевые упражнения. Подтягивание в висе.                            | 1 | 27.11 |  |
| 35                                                                                      | Поднимание ног в висе.                                               | 1 | 29.11 |  |
| 36                                                                                      | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.                  | 1 | 01.12 |  |
| 37                                                                                      | Вис на согнутых руках. Подвижная игра «поймай ленту».                | 1 | 04.12 |  |
| 38                                                                                      | Круговая тренировка.                                                 | 1 | 06.12 |  |
| 39                                                                                      | Прыжки в скакалку.                                                   | 1 | 08.12 |  |
| 40                                                                                      | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.                     | 1 | 11.12 |  |
| 41                                                                                      | Перелазание через препятствие.                                       | 1 | 13.12 |  |
| 42                                                                                      | Ходьба приставными шагами по скамейке поворотом прыжком.             | 1 | 15.12 |  |
| 43                                                                                      | Круговая тренировка.                                                 | 1 | 18.12 |  |
| 44                                                                                      | Освоение танцевальных упражнений.                                    | 1 | 20.12 |  |
| 45                                                                                      | Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | 22.12 |  |
| <b>Подвижные игры (3ч).</b>                                                             |                                                                      |   |       |  |
| 46                                                                                      | Игры «К своим флажкам», «Два мороза».                                | 1 | 25.12 |  |
| 47                                                                                      | Игры «Перестрелка» «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты.                   | 1 | 27.12 |  |
| 48                                                                                      | Игры «Вышибала через сетку».                                         | 1 | 29.12 |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока<br/>Лыжная подготовка (21ч)</b> |                                                                      |   |       |  |
| 49                                                                                      | Инструктаж по технике безопасности. Освоение техника лыжных ходов.   | 1 | 10.01 |  |
| 50                                                                                      | Попеременный двухшажный ход без палок.                               | 1 | 12.01 |  |
| 51                                                                                      | Попеременный двухшажный ход с палками.                               | 1 | 15.01 |  |
| 52                                                                                      | Торможение плугом и упором.                                          | 1 | 17.01 |  |
| 53                                                                                      | Подъём «лесенкой». Игра «Быстрый лыжник».                            | 1 | 19.01 |  |
| 54                                                                                      | Поворот переступанием в движении. Игра «Вот так карусель!».          | 1 | 22.01 |  |
| 55                                                                                      | Освоение технике спусков со склона в низкой стойке.                  | 1 | 24.01 |  |
| 56                                                                                      | Подъём «ёлочкой». Игра «За мной».                                    | 1 | 26.01 |  |
| 57                                                                                      | Попеременный двухшажный ход.                                         | 1 | 29.01 |  |
| 58                                                                                      | Освоение технике спусков высокой и низкой стойках.                   | 1 | 31.01 |  |
| 59                                                                                      | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Снегурочка».                    | 1 | 02.02 |  |
| 60                                                                                      | Спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Игра.                    | 1 | 05.02 |  |
| 61                                                                                      | Повороты переступанием в движении.                                   | 1 | 07.02 |  |
| 62                                                                                      | Одновременный двухшажный ход на лыжах.                               | 1 | 09.02 |  |
| 63                                                                                      | Попеременный двухшажный ход.                                         | 1 | 12.02 |  |
| 64                                                                                      | Передвижение 100 м без палок. Эстафета.                              | 1 | 14.02 |  |
| 65                                                                                      | Спуски с пологих склонов. Игра «Попади в ворота».                    | 1 | 16.02 |  |
| 66                                                                                      | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».                             | 1 | 19.02 |  |
| 67                                                                                      | Передвижение на лыжах 1,5км равномерной скоростью.                   | 1 | 21.02 |  |
| 68                                                                                      | Прохождение дистанции 2км.                                           | 1 | 26.02 |  |
| 69                                                                                      | Прохождение дистанции 2,5км.                                         | 1 | 28.02 |  |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола (9ч)</b>                                      |                                                                      |   |       |  |
| 70                                                                                      | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.              | 1 | 01.03 |  |
| 71                                                                                      | Передача мяча в парах. Игра. «Мяч водящему».                         | 1 | 04.03 |  |
| 72                                                                                      | Броски и ловля мяча в парах. Игра.                                   | 1 | 06.03 |  |

|                                                                                                               |                                                                                                               |   |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 73                                                                                                            | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с низу. Игра «Школа мяча».                                        | 1 | 11.03 |  |
| 74                                                                                                            | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с верху. Игра.                                                    | 1 | 13.03 |  |
| 75                                                                                                            | Техника ведения мяча. Игра.                                                                                   | 1 | 15.03 |  |
| 76                                                                                                            | Ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо.                                                                 | 1 | 18.03 |  |
| 77                                                                                                            | Ведение мяча с изменением направления.                                                                        | 1 | 20.03 |  |
| 78                                                                                                            | Бросок двумя руками от груди.                                                                                 | 1 | 22.03 |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока.<br/>Подвижные игры с элементами баскетбола(3час)</b> |                                                                                                               |   |       |  |
| 79                                                                                                            | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с изменением скорости.                                       | 1 | 01.04 |  |
| 80                                                                                                            | Игра в мини-баскетбол.                                                                                        | 1 | 03.04 |  |
| 81                                                                                                            | Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».                                              | 1 | 05.04 |  |
| <b>Подвижные игры.(12ч)</b>                                                                                   |                                                                                                               |   |       |  |
| 82                                                                                                            | Игры «Кто дальше бросит». «Наступление».                                                                      | 1 | 08.04 |  |
| 83                                                                                                            | Игры «Аисты», Эстафеты с мячами.                                                                              | 1 | 10.04 |  |
| 84                                                                                                            | Игры «Западня», «Конники-спортсмены».                                                                         | 1 | 12.04 |  |
| 85                                                                                                            | Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».                                                                 | 1 | 15.04 |  |
| 86                                                                                                            | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».                                                                | 1 | 17.04 |  |
| 87                                                                                                            | Игры «Птица в клетке», «Попади в мяч».                                                                        | 1 | 19.04 |  |
| 88                                                                                                            | Игры «Верёвочка под ногами», Посадка картошки.                                                                | 1 | 22.04 |  |
| 89                                                                                                            | Игра «Гуси-лебеди» «Паровозики».                                                                              | 1 | 24.04 |  |
| 90                                                                                                            | Игры «Вызов номеров». Эстафета.                                                                               | 1 | 26.04 |  |
| 91                                                                                                            | Игры «Защита укреплений». «Марш закрытыми глазами».                                                           | 1 | 03.05 |  |
| 92                                                                                                            | Игра «Метко в цель» .Эстафеты с мячами.                                                                       | 1 | 06.05 |  |
| 93                                                                                                            | Игра «Неудобный бросок».                                                                                      | 1 | 08.05 |  |
| <b>Легкая атлетика (7ч)</b>                                                                                   |                                                                                                               |   |       |  |
| 94                                                                                                            | Тестирование челночный бег3х10м. Игра «Белые медведи.                                                         | 1 | 13.05 |  |
| 95                                                                                                            | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.                                                                  | 1 | 15.05 |  |
| 96                                                                                                            | Тестирование бег прыжка в длину с места.                                                                      | 1 | 17.05 |  |
| 97                                                                                                            | Прыжки в длину с разбега.                                                                                     | 1 | 20.05 |  |
| 98                                                                                                            | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.                                                       | 1 | 22.05 |  |
| 99                                                                                                            | Метание набивного мяча.                                                                                       | 1 | 24.05 |  |
| 100                                                                                                           | Бег 1000м. Игра.                                                                                              | 1 | 27.05 |  |
| <b>Подвижные игры.(2ч)</b>                                                                                    |                                                                                                               |   |       |  |
| 101                                                                                                           | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». «Бросок ногой». Итоговое повторение курса по физической культуре за 3 класс | 1 | 29.05 |  |



**к рабочей программе учебного предмета «Адаптированная  
физическая культура» 5-9 класс АООП**

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 5класс.**

| Календарно-тематическое планирование физической культуры 8класс. |                                                                                                                       |                  |                 |      |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
| №                                                                | Содержание (разделы, темы)                                                                                            | Количество часов | Дата проведения |      |
|                                                                  |                                                                                                                       |                  | План            | Факт |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока             |                                                                                                                       |                  |                 |      |
| Легкая атлетика (12ч)                                            |                                                                                                                       |                  |                 |      |
| 1                                                                | Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт стартовый разгон.                                                   | 1                | 01.09           |      |
| 2                                                                | Бег с ускорением. Скоростной бег до 40м.                                                                              | 1                | 04.09           |      |
| 3                                                                | Тестирование челночный бег3х10м. Игра.                                                                                | 1                | 08.09           |      |
| 4                                                                | Тестирование бег 30 м. с высокого старта. Эстафеты.                                                                   | 1                | 11.09           |      |
| 5                                                                | Бега на результат 60 м. с высокого старта.                                                                            | 1                | 15.09           |      |
| 6                                                                | Прыжок в длину с разбега.                                                                                             | 1                | 18.09           |      |
| 7                                                                | Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.                                                           | 1                | 22.09           |      |
| 8                                                                | Метание теннисного мяча вертикальную цель.                                                                            | 1                | 25.09           |      |
| 9                                                                | Метание набивного мяча. Спортивная игра.                                                                              | 1                | 29.09           |      |
| 10                                                               | Метание малого мяча на дальность.                                                                                     | 1                | 02.10           |      |
| 11                                                               | Бег в равномерном темпе до 10мин                                                                                      | 1                | 06.10           |      |
| 12                                                               | Бег на 1500 м.                                                                                                        |                  | 09.10           |      |
| Баскетбол (7ч)                                                   |                                                                                                                       |                  |                 |      |
| 13                                                               | Освоение техники ведения мяча. Техника передвижений, остановок, стойки.                                               | 1                | 13.10           |      |
| 14                                                               | Освоение ловли и передач мяча.                                                                                        | 1                | 16.10           |      |
| 15                                                               | Передача и ловля мяча в движении.                                                                                     | 1                | 20.10           |      |
| 16                                                               | Техника стойки и передвижений, повороты с мячом.                                                                      | 1                | 23.10           |      |
| 17                                                               | Техники ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.                                            | 1                | 27.10           |      |
| 18                                                               | Инструктаж по технике безопасности .Техника ведение мяча без сопротивления защитника. Спортивная игра мини-баскетбол. | 1                | 10.11           |      |
| 19                                                               | Овладение техникой броска мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.                                   | 1                | 13.11           |      |
| Гимнастика с элементами акробатики (11ч)                         |                                                                                                                       |                  |                 |      |
| 20                                                               | Освоение строевых упражнений. Развитие координационных способностей.                                                  | 1                | 17.11           |      |
| 21                                                               | Упражнения на гимнастической стенке.                                                                                  | 1                | 20.11           |      |
| 22                                                               | Акробатические упражнения.                                                                                            | 1                | 24.11           |      |
| 23                                                               | Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.                                                                        | 1                | 27.11           |      |
| 24                                                               | Комбинация упражнений из разученных приемов.                                                                          | 1                | 01.12           |      |
| 25                                                               | Формирование навыка правильного дыхания. Подвижные игры.                                                              | 1                | 04.12           |      |
| 26                                                               | Общеразвивающие упражнения, на развитие и укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса.                                 | 1                | 08.12           |      |
| 27                                                               | Полоса препятствий. Игровые упражнения для ног.                                                                       | 1                | 11.12           |      |
| 28                                                               | Наклона вперед из положения сидя.                                                                                     | 1                | 15.12           |      |
| 29                                                               | Прыжка через вращающую скакалку.                                                                                      | 1                | 18.12           |      |
| 30                                                               | Круговая тренировка. Общеразвивающих упражнений с предметами.                                                         | 1                | 22.12           |      |
| Волейбол(2ч)                                                     |                                                                                                                       |                  |                 |      |

|                                                              |                                                                                                                             |   |       |  |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 31                                                           | Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.                                                              | 1 | 25.12 |  |
| 32                                                           | Стойки и передвижения игрока. Техника приёма и передач мяча.                                                                | 1 | 29.12 |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока.</b> |                                                                                                                             |   |       |  |
| <b>Лыжная подготовка (12ч)</b>                               |                                                                                                                             |   |       |  |
| 33                                                           | Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы.                                                                            | 1 | 12.01 |  |
| 34                                                           | Попеременный двухшажный ход.                                                                                                | 1 | 15.01 |  |
| 35                                                           | Одновременный двухшажный и бесшажный ход.                                                                                   | 1 | 19.01 |  |
| 36                                                           | Повороты с переступанием.                                                                                                   | 1 | 22.01 |  |
| 37                                                           | Подъём «полуёлочкой».                                                                                                       | 1 | 26.01 |  |
| 38                                                           | Торможение «плугом».                                                                                                        | 1 | 29.01 |  |
| 39                                                           | Подъём «полуёлочкой».                                                                                                       | 1 | 02.02 |  |
| 40                                                           | Прохождение дистанции до 1км.                                                                                               | 1 | 05.02 |  |
| 41                                                           | Поворот «плугом» на спуске.                                                                                                 | 1 | 09.02 |  |
| 42                                                           | Лыжная гонка по дистанции.                                                                                                  | 1 | 12.02 |  |
| 43                                                           | Одновременный бесшажный ходы.                                                                                               | 1 | 16.02 |  |
| 44                                                           | Прохождение дистанции до 1,5км. Игры на лыжах.                                                                              | 1 | 19.02 |  |
| <b>Волейбол(7ч)</b>                                          |                                                                                                                             |   |       |  |
| 45                                                           | Техника приёма и передач мяча над собой.                                                                                    | 1 | 26.02 |  |
| 46                                                           | Техника перемещений и владение мячом.                                                                                       | 1 | 01.03 |  |
| 47                                                           | Техника прямого нападающего удара.                                                                                          | 1 | 04.03 |  |
| 48                                                           | Прием мяча снизу двумя руками на месте и перемещение вперёд.                                                                | 1 | 11.03 |  |
| 49                                                           | Техника верхняя прямая подача                                                                                               | 1 | 15.03 |  |
| 50                                                           | Техника нижняя прямая подача.                                                                                               | 1 | 18.03 |  |
| 51                                                           | Круговая тренировка. Подвижная игра, эстафеты.                                                                              | 1 | 22.03 |  |
| <b>Баскетбол (7ч)</b>                                        |                                                                                                                             |   |       |  |
| 52                                                           | Инструктаж по технике безопасности. Закрепление перемещений, владения мячом.                                                | 1 | 01.04 |  |
| 53                                                           | Бросок мяча двумя руками от груди.                                                                                          |   | 05.04 |  |
| 54                                                           | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.                                                                        | 1 | 08.04 |  |
| 55                                                           | Освоение тактики игры.                                                                                                      |   | 12.04 |  |
| 56                                                           | Позиционное нападение.                                                                                                      | 1 | 15.04 |  |
| 57                                                           | Нападение быстрым прорывом. Тактика игры.                                                                                   | 1 | 19.04 |  |
| 58                                                           | Индивидуальная техника защиты. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.                                               | 1 | 22.04 |  |
| <b>Легкая атлетика (10ч)</b>                                 |                                                                                                                             |   |       |  |
| 59                                                           | Прыжки в высоту перешагиванием.                                                                                             | 1 | 26.05 |  |
| 60                                                           | Тестирование бег с ускорением 30 м.                                                                                         | 1 | 03.05 |  |
| 61                                                           | Тестирование челночный бег 3х10м.                                                                                           | 1 | 06.05 |  |
| 62                                                           | Бег на результат 60м.                                                                                                       | 1 | 13.05 |  |
| 63                                                           | Бег на 1000м.                                                                                                               | 1 | 17.05 |  |
| 64                                                           | Метание теннисного мяча с места на дальность.                                                                               | 1 | 20.05 |  |
| 65                                                           | Метание мяч в мишень и на дальность. Прыжок длину с места. Эстафеты.                                                        | 1 | 24.05 |  |
| 66                                                           | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок длину с разбега. Итоговое повторение курса по физической культуре за 5 класс. | 1 | 27.05 |  |



**к рабочей программе учебного предмета «Адаптированная  
физическая культура» 5-9 класс**

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 7 класс.**

| №                                                                            | Содержание (разделы, темы)                                                   | Количество часов | Дата проведения |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|                                                                              |                                                                              |                  | План            | Факт |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока                         |                                                                              |                  |                 |      |
| Легкая атлетика (12ч)                                                        |                                                                              |                  |                 |      |
| 1                                                                            | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Высокий старт. Скоростной бег. | 1                | 01.09           |      |
| 2                                                                            | Высокий старт. Бег с ускорением.                                             | 1                | 04.09           |      |
| 3                                                                            | Тестирование бег 30м. Линейная эстафета.                                     | 1                | 08.09           |      |
| 4                                                                            | Техника спринтерского бега.                                                  | 1                | 11.09           |      |
| 5                                                                            | Бег на результат 60 м Игр а.                                                 | 1                | 15.09           |      |
| 6                                                                            | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.              | 1                | 18.09           |      |
| 7                                                                            | Прыжок в длину с разбега.                                                    | 1                | 22.09           |      |
| 8                                                                            | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.                           | 1                | 25.09           |      |
| 9                                                                            | Тестирование прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с разбега.      | 1                | 29.09           |      |
| 10                                                                           | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     | 1                | 02.10           |      |
| 11                                                                           | Бег в равномерном темпе. Бег 1500м Игра.                                     | 1                | 06.10           |      |
| 12                                                                           | Бег с препятствиями и на местности.                                          | 1                | 09.10           |      |
| Баскетбол ( 7ч)                                                              |                                                                              |                  |                 |      |
| 13                                                                           | Овладение техникой передвижения игрока, остановок поворотов, стоек.          | 1                | 13.10           |      |
| 14                                                                           | Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте.   | 1                | 16.10           |      |
| 15                                                                           | Освоение ловля и передача мяча.                                              | 1                | 20.10           |      |
| 16                                                                           | Освоение техникой броска мяча. Перехват мяча.                                | 1                | 23.10           |      |
| 17                                                                           | Броски одной и двумя руками с места в движении.                              | 1                | 27.10           |      |
| 18                                                                           | Освоение индивидуальной техники защиты. Игра по правилам баскетболу.         | 1                | 10.11           |      |
| 19                                                                           | Сочетание приемов передвижений, ведение.                                     | 1                | 13.11           |      |
| Гимнастика с элементами акробатики (11ч)                                     |                                                                              |                  |                 |      |
| 20                                                                           | Строевые упражнения.                                                         | 1                | 17.11           |      |
| 21                                                                           | Акробатические упражнения и комбинации.                                      | 1                | 20.11           |      |
| 22                                                                           | Кувырок вперед в стойку на лопатках.                                         | 1                | 24.11           |      |
| 23                                                                           | Кувырок назад в полушпагат.                                                  | 1                | 27.11           |      |
| 24                                                                           | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.             | 1                | 01.12           |      |
| 25                                                                           | Упражнения прыжки со скакалкой.                                              | 1                | 04.12           |      |
| 26                                                                           | Упражнения на гимнастической стенке.                                         | 1                | 08.12           |      |
| 27                                                                           | Лазание по гимнастической лестнице.                                          | 1                | 11.12           |      |
| 28                                                                           | Развитие гибкости.                                                           |                  | 15.12           |      |
| 29                                                                           | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.                                  | 1                | 18.12           |      |
| 30                                                                           | Обучение правильному дыханию.                                                | 1                | 22.12           |      |
| Волейбол (2ч)                                                                |                                                                              |                  |                 |      |
| 31                                                                           | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.               | 1                | 25.12           |      |
| 32                                                                           | Перемещение в стойке. Техники перемещения.                                   | 1                | 29.12           |      |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока Лыжная подготовка (12ч) |                                                                              |                  |                 |      |

|                              |                                                                                        |   |       |  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 33                           | Инструктаж по технике безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах.        | 1 | 12.01 |  |
| 34                           | Техника лыжных ходов.                                                                  | 1 | 15.01 |  |
| 35                           | Попеременно двухшажный ход.                                                            | 1 | 19.01 |  |
| 36                           | Одновременный одношажный ход.                                                          | 1 | 22.01 |  |
| 37                           | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.                                         | 1 | 26.01 |  |
| 38                           | Подъём в гору скользящим шагом.                                                        | 1 | 29.01 |  |
| 39                           | Одновременный двухшажный ход.                                                          | 1 | 02.02 |  |
| 40                           | Прохождение дистанции. Игра «Гонка с преследований».                                   | 1 | 05.02 |  |
| 41                           | Скользкий шаг.                                                                         | 1 | 09.02 |  |
| 42                           | Поворот на месте махов. Игра.                                                          | 1 | 12.02 |  |
| 43                           | Прохождение дистанции 1 км. Игра.                                                      | 1 | 16.02 |  |
| 44                           | Прохождение дистанции 2 км. Игра.                                                      | 1 | 19.02 |  |
| <b>Волейбол (7ч)</b>         |                                                                                        |   |       |  |
| 45                           | Освоение техники приёма и передач мяча.                                                | 1 | 26.02 |  |
| 46                           | Передача мяча над собой через сетку. Игра по упрощённым правилам.                      | 1 | 01.03 |  |
| 47                           | Обучение технике движений. Игра мини-волейбол.                                         | 1 | 04.03 |  |
| 48                           | Совершенствование в технике перемещения и владение мячом.                              | 1 | 11.03 |  |
| 49                           | Приём мяча снизу двумя руками на месте и перемещение вперёд.                           | 1 | 15.03 |  |
| 50                           | Ведение мяча с высокой, средней, низкой стойке.                                        | 1 | 18.03 |  |
| 51                           | Техника прямого нападающего удара. Позиционное нападения.                              | 1 | 22.03 |  |
| <b>Баскетбол (7ч)</b>        |                                                                                        |   |       |  |
| 52                           | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с сопротивлением защитника.           | 1 | 01.04 |  |
| 53                           | Техника ведения мяча. Игра по упрощённым правилам.                                     | 1 | 05.04 |  |
| 54                           | Освоение индивидуальной техники защиты.                                                | 1 | 08.04 |  |
| 55                           | Техника движений.                                                                      | 1 | 12.04 |  |
| 56                           | Освоение тактика игры.                                                                 | 1 | 15.04 |  |
| 57                           | Штрафной бросок.                                                                       | 1 | 19.04 |  |
| 58                           | Овладение игрой. Игра по правилам упрощённым баскетбола.                               | 1 | 22.04 |  |
| <b>Легкая атлетика (10ч)</b> |                                                                                        |   |       |  |
| 59                           | Высокий старт. Бег с ускорением.                                                       | 1 | 26.05 |  |
| 60                           | Тестирование челночный бег 3 x 10м.                                                    | 1 | 03.05 |  |
| 61                           | Тестирование высокий старт 30м.                                                        | 1 | 06.05 |  |
| 62                           | Бег на результат 60 м.                                                                 | 1 | 13.05 |  |
| 63                           | Прыжок с разбега. Метание малого мяча в цель.                                          | 1 | 17.05 |  |
| 64                           | Тестирование прыжок в длину с места. Игра.                                             | 1 | 20.05 |  |
| 65                           | Метание малого мяча дальность. Бег в равномерном темпе. Развитие силовых способностей. | 1 | 24.05 |  |
| 66                           | Бег 1000м. Итоговое повторение курса по физической культуре за 7 класс                 | 1 | 27.05 |  |



**к рабочей программе учебного предмета «Адаптированная  
физическая культура» 5-9 класс**

**Календарно-Тематическое планирование физической культуре 8 класс.**

| №                                                    | Содержание (разделы, темы)                                                   | Количество часов | Дата проведения |      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|                                                      |                                                                              |                  | План            | Факт |
| Основы знаний о физической культуре в процессе урока |                                                                              |                  |                 |      |
| Легкая атлетика (12ч)                                |                                                                              |                  |                 |      |
| 1                                                    | Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега.              | 1                | 01.09           |      |
| 2                                                    | Техника спринтерского бега, низкий старт. Финиширование.                     | 1                | 04.09           |      |
| 3                                                    | Тестирование челночный бег3х10м. Игра.                                       | 1                | 08.09           |      |
| 4                                                    | Тестирование бег 30м. Игра.                                                  | 1                | 11.09           |      |
| 5                                                    | Бег на результат 60м.                                                        | 1                | 15.09           |      |
| 6                                                    | Бег на результат 100м.                                                       | 1                | 18.09           |      |
| 7                                                    | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.                         | 1                | 22.09           |      |
| 8                                                    | Метание мяча в цель. Тестирование прыжок в длину с места.                    | 1                | 25.09           |      |
| 9                                                    | Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.                | 1                | 29.09           |      |
| 10                                                   | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.                         | 1                | 02.10           |      |
| 11                                                   | Бег на средние дистанции. Кросс 2000м.                                       | 1                | 06.10           |      |
| 12                                                   | Бег с преодолением препятствий.                                              | 1                | 09.10           |      |
| Баскетбол (7ч)                                       |                                                                              |                  |                 |      |
| 13                                                   | Техника передвижений, поворотов, и стоек. Техника ведения мяча.              | 1                | 13.10           |      |
| 14                                                   | Повороты на месте после ведения мяча.                                        | 1                | 16.10           |      |
| 15                                                   | Техника ловли и передач мяча.                                                |                  | 20.10           |      |
| 16                                                   | Овладение техникой броска мяча. Игра по упрощенным правилам.                 |                  | 23.10           |      |
| 17                                                   | Броски с места, в движении с различных точек.                                | 1                | 27.10           |      |
| 18                                                   | Инструктаж по технике безопасности. Техники передвижений, поворотов и стоек. | 1                | 10.11           |      |
| 19                                                   | Штрафной бросок.                                                             | 1                | 13.11           |      |
| Гимнастика с элементами акробатики (11ч)             |                                                                              |                  |                 |      |
| 20                                                   | Освоение строевых упражнений.                                                | 1                | 17.11           |      |
| 21                                                   | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     | 1                | 20.11           |      |
| 22                                                   | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок в перёд и назад.               | 1                | 24.11           |      |
| 23                                                   | Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.                                 | 1                | 27.11           |      |
| 24                                                   | Кувырки в перёд и назад.                                                     | 1                | 01.12           |      |
| 25                                                   | Развитие силовых способностей и силовой выносливости.                        | 1                | 04.12           |      |
| 26                                                   | Развитие гибкости.                                                           | 1                | 08.12           |      |
| 27                                                   | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.     |                  | 11.12           |      |
| 28                                                   | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.                                  | 1                | 15.12           |      |
| 29                                                   | Упражнения на осанку.                                                        | 1                | 18.12           |      |
| 30                                                   | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.                            | 1                | 22.12           |      |
| Волейбол(2ч).                                        |                                                                              |                  |                 |      |
| 31                                                   | Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.                           | 1                | 25.12           |      |
| 32                                                   | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар.                          | 1                | 29.12           |      |

| <b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока.</b> |                                                                                                  |   |       |  |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| <b>Лыжная подготовка (12 ч)</b>                              |                                                                                                  |   |       |  |
| 33                                                           | Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.                                        | 1 | 12.01 |  |
| 34                                                           | Попеременно двухшажный ход.                                                                      | 1 | 15.01 |  |
| 35                                                           | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).                                                | 1 | 19.01 |  |
| 36                                                           | Освоение конькового хода.                                                                        | 1 | 22.01 |  |
| 37                                                           | Коньковый ход.                                                                                   | 1 | 26.01 |  |
| 38                                                           | Одновременный одношажный ход.                                                                    | 1 | 29.01 |  |
| 39                                                           | Торможение и поворотом «плугом».                                                                 | 1 | 02.02 |  |
| 40                                                           | Переход с попеременных ходов на одновременные.                                                   | 1 | 05.02 |  |
| 41                                                           | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.                                                   | 1 | 09.02 |  |
| 42                                                           | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.                                                 | 1 | 12.02 |  |
| 43                                                           | Подъём «ёлочкой». Бег на лыжах до 3км.                                                           | 1 | 16.02 |  |
| 44                                                           | Торможение и поворотом «плугом».                                                                 | 1 | 19.02 |  |
| <b>Волейбол (7 ч)</b>                                        |                                                                                                  |   |       |  |
| 45                                                           | Техника приёма и передача мяча.                                                                  | 1 | 26.02 |  |
| 46                                                           | Инструктаж по технике безопасности. техника нижней прямой подачи.                                | 1 | 01.03 |  |
| 47                                                           | Верхняя, нижняя передача.                                                                        | 1 | 04.03 |  |
| 48                                                           | Нападающий удар, блок.                                                                           | 1 | 11.03 |  |
| 49                                                           | Жесты судьи. Игра по упрощенным правилам.                                                        | 1 | 15.03 |  |
| 50                                                           | Развитие скоростных скоростно - силовых способностей.                                            | 1 | 18.03 |  |
| 51                                                           | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Игра по упрощенным правилам.                       | 1 | 22.03 |  |
| <b>Баскетбол (7ч)</b>                                        |                                                                                                  |   |       |  |
| 52                                                           | Техника владение мячом, перемещение.                                                             | 1 | 01.04 |  |
| 53                                                           | Техники броска мяча по кольцу                                                                    | 1 | 05.04 |  |
| 54                                                           | Нападение быстрым прорывом.                                                                      | 1 | 08.04 |  |
| 55                                                           | Взаимодействие игроков в нападении и защиты.                                                     |   | 12.04 |  |
| 56                                                           | Тактика игры                                                                                     | 1 | 15.04 |  |
| 57                                                           | Штрафные броски.                                                                                 | 1 | 19.04 |  |
| 58                                                           | Игра по упрощенным правилам.                                                                     | 1 | 22.04 |  |
| <b>Легкая атлетика (10ч)</b>                                 |                                                                                                  |   |       |  |
| 59                                                           | Тестирование челночный бег 3х10м.Игра.                                                           | 1 | 26.05 |  |
| 60                                                           | Тестирование бег 30м.                                                                            | 1 | 03.05 |  |
| 61                                                           | Бег на результат 60м. Спортивная игра.                                                           | 1 | 06.05 |  |
| 62                                                           | Бег на результат 100м.                                                                           | 1 | 13.05 |  |
| 63                                                           | Тестирование техника прыжка в длину с места. Ме-<br>тание малого мяча                            | 1 | 17.05 |  |
| 64                                                           | Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на<br>дальность.                                  | 1 | 20.05 |  |
| 65                                                           | Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча. .<br>Равномерный бег до 8 мин. Спортивная игра. | 1 | 24.05 |  |
| 66                                                           | Бег 2000 м. Бег по пересеченной местности. Обобщение<br>курса по физической культуре за 8 класс  | 1 | 27.05 |  |

