

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

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  
Черных О.С.



«31» августа 2024 г.

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



«31» августа 2024 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, 2024 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, ставящихся 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;
- подсчет 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, подсчет 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 подсчета 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 заданному направлению 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 назвали - 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 олимпийских чемпионов и призёров 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 (1кг) 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; 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 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 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 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 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. 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 углубленное 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 поднятие 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), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие 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 минуток 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 переноске 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**

Общездоровительная 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**

Общефизическая 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 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 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 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

## к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс АООП

## Календарно-Тематическое планирование физической культуре 4класс.

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока Легкая атлетика (15ч)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением Подвижная игра.	1	02.09. 2024	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П./игра «Пятнашки».	1	04.09. 2024	
3	Тестирование челночного бега 3х10м. П./игра.	1	05.09. 2024	
4	Бег с ускорением. П./ игра «Что изменилось?».	1	09.09. 2024	
5	Бега 60м с высокого старта. Подвижная игра.	1	11.09. 2024	
6	Бег 100м. Подвижная игра «Не повторись»	1	12.09. 2024	
7	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра.	1	16.09. 2024	
8	Тестирование прыжка в длину с места. Игра. «Точная передача».	1	18.09. 2024	
9	Метание малого мяча с места. Подвижная игра	1	19.09. 2024	
10	Метания мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Точно в мишень».	1	23.09. 2024	
11	Тестирование метания мяча. Игра «Попади в мяч».	1	25.09. 2024	
12	Бег по пересечённой местности.	1	26.09. 2024	
13	Равномерный бег четырёхминутный. Игра.	1	30.09. 2024	
14	Равномерный бег пятиминутный. Игра.	1	02.10. 2024	
15	Тестирование равномерный бег шестиминутный.		03.10. 2024	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 часов)</b>				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте Ведения мяча. Игра.	1	07.10. 2024	
17	Ведение мяча изменением направления в движении шагом.	1	09.10. 2024	
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра.	1	10.10. 2024	
19	Ловля и броски в цель малого мяча. Игра «Подвижная цель».	1	14.10. 2024	
20	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Мяч ловцу».	1	16.10. 2024	
21	Броски в цель (щит). Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	17.10. 2024	
22	Ловля и передача мяча в движении. Игра» Быстро и точно».	1	21.10. 2024	
23	Броски мяча в корзину. Игра «Снайперы».	1	23.10. 2024	
24	Броски в цель щит.	1	24.10. 2024	
25	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	06.11. 2024	

<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>				
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола(2ч)</b>				
26	Техника безопасности на уроках Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	1	07.11.2024	
27	Броски в цель. Игра.	1	11.11.2024	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>				
28	Перекаты в группировке.	1	13.11.2024	
29	Выполнения кувырка вперед через препятствие.	1	14.11.2024	
30	Выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1	18.11.2024	
31	Выполнения кувырка назад, и перекатом стойка на лопатках.	1	20.11.2024	
32	Стойка, на лопатках согнув ноги. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1	21.11.2024	
33	Стойка на голове и руках.	1	25.11.2024	
34	Строевые упражнения. Висы.	1	27.11.2024	
35	Поднимание ног в висе.	1	28.11.2024	
36	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	02.12.2024	
37	Вис на согнутых руках.	1	04.12.2024	
38	Упражнения в упоре лежа и на гимнастической скамейке.	1	05.12.2024	
39	Перестроение из двух шеренг в два круга. Поднимание ног в висе.	1	09.12.2024	
40	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	11.12.2024	
41	Перелазание через препятствие.	1	12.12.2024	
42	Ходьба приставными шагами по скамейки, поворотом прыжком.	1	16.12.2024	
43	Круговая тренировка.	1	18.12.2024	
44	Освоение танцевальных упражнений. П/ игра «Веровочка под ногами».	1	19.12.2024	
45	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1	23.12.2024	
<b>Подвижные игры. (3ч)</b>				
46	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	25.12.2024	
47	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	26.12.2024	
48	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1	28.12.2024	
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урок</b>				
<b>Лыжная подготовка (21ч)</b>				
49	Инструктаж по технике безопасности. Надевание и переноска лыж.	1	09.01.2025	
50	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	13.01.2025	
51	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	15.01.2025	
52	Торможение плугом и упором. П/игра «День и ночь».	1	16.01.2025	
53	Подъём «лесенкой».	1	20.01.2025	

54	Поворот переступанием в движении.	1	22.01.2025	
55	Освоение технике спуски высокой и низкой стойки.	1	23.01.2025	
56	Подъём «ёлочкой». Эстафета.	1	27.01.2025	
57	Попеременный одношажный ход.	1	29.01.2025	
58	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Подвижная игра «Попади в ворота».	1	30.01.2025	
59	Одновременный одношажный ход.	1	03.02.2025	
60	Одновременный одношажный ход.	1	05.02.2025	
61	Попеременный двухшажный ход. П/игра «Охотники и олени».	1	06.02.2025	
62	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник».	1	10.02.2025	
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	12.02.2025	
64	Подвижные игра на лыжах.	1	13.02.2025	
65	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «За мной».	1	17.02.2025	
66	Повороты с переступанием с движением.	1	19.02.2025	
67	Прохождение дистанции 2км равномерной скоростью.	1	20.02.2025	
68	Прохождение дистанции. Игра.	1	26.02.2025	
69	Прохождение дистанции 2,5км.	1	27.02.2025	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (9 ч)</b>				
70	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Борьба за мяч».	1	03.03.2025	
71	Передача мяча в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	05.03.2025	
72	Броски и ловля мяча в парах. Игра.	1	06.03.2025	
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с низу.	1	12.03.2025	
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с верху. Игра.	1	13.03.2025	
75	Техника ведения мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	17.03.2025	
76	Ведения мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Овладей мячом».	1	19.03.2025	
77	Ведение мяча с изменением направления.	1	20.03.2025	
78	Бросок двумя рука от груди.	1	31.03.2025	
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока Подвижные игры с элементами баскетбола(3час)</b>				
79	Ведение мяча с изменением скорости.	1	02.04.2025	
80	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	03.04.2025	
81	Бросок двумя руками от груди. Игра.	1	07.04.2025	
<b>Подвижные игры.(11ч)</b>				
82	Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с	1	09.04.	

	мячами.		2025	
83	Игры «Передача мяча в парах», «Подача на точность».	1	10.04. 2025	
84	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	14.04. 2025	
85	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	16.04. 2025	
86	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	17.04. 2025	
87	Игры «Белые медведи», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	21.04. 2025	
88	Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1	23.04. 2025	
89	Игра «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	24.04. 2025	
90	Игра «Метко в цель». «Эстафета зверей».	1	28.04. 2025	
91	Игры «Падающая палка».	1	30.04. 2025	
92	Игра «Наступление», «Метко в цель».	1	05.05. 2025	
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>				
93	Тестирование подтягивание и отжимание.	1	07.05. 2025	
94	Тестирование челночный бег 3x10м.	1	08.05. 2025	
95	Тестирование бега на 30 м .с высокого старта.	1	12.05. 2025	
96	Тестирование прыжка в длину с места.	1	14.05. 2025	
97	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	15.05. 2025	
98	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	19.05. 2025	
99	Равномерный бег шестиминутный. Игра	1	21.05. 2025	
<b>Подвижные игры(3ч).</b>				
100	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Торпеды», «Гонка лодок».	1	22.05. 2025	
101	Игры « Наступление». « Гонка мячей», «Паровая машина.	1	26.05. 2025	
102	Игры. Итоговое повторение курса по физической культуре за 4 класс.	1	28.05. 2025	

Приложение 2

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

Календарно-Тематическое планирование физической культуре 6 класс.

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>				
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт стартовый разгон.	1	02.09.2024	
2	Бег с ускорением. Скоростной бег до 40м.	1	05.09.2024	
3	Тестирование челночный бег 3х10м. Игра.	1	09.09.2024	
4	Тестирование бег 30 м. с высокого старта. Эстафеты.	1	12.09.2024	
5	Бега на результат 60 м. с высокого старта.	1	16.09.2024	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	19.09.2024	
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	23.09.2024	
8	Метание теннисного мяча вертикальную цель.	1	26.09.2024	
9	Метание набивного мяча. Спортивная игра.	1	30.09.2024	
10	Метание малого мяча на дальность.	1	03.10.2024	
11	Бег в равномерном темпе до 10мин	1	07.10.2024	
12	Бег на 1500 м.		10.10.2024	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
13	Освоение техники ведения мяча. Техника передвижений, остановок, стойки.	1	14.10.2024	
14	Освоение ловли и передач мяча.	1	17.10.2024	
15	Передача и ловля мяча в движении.	1	21.10.2024	
16	Техника стойки и передвижений, повороты с мячом.	1	24.10.2024	
17	Техники ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	07.11.2024	
18	Инструктаж по технике безопасности. Техника ведение мяча без сопротивления защитника. Спортивная игра мини-баскетбол.	1	11.11.2024	
19	Овладение техникой броска мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1	14.11.2024	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11ч)</b>				
20	Освоение строевых упражнений. Развитие координационных способностей.	1	18.11.2024	
21	Упражнения на гимнастической стенке.	1	21.11.2024	
22	Акробатические упражнения.	1	25.11.2024	
23	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	1	28.11.2024	
24	Комбинация упражнений из разученных приемов.	1	02.12.2024	

25	Формирование навыка правильного дыхания. Подвижные игры.	1	05.12.2024	
26	Общеразвивающие упражнения, на развитие и укрепление мышц шеи, рук и плечевого пояса.	1	09.12.2024	
27	Полоса препятствий. Игровые упражнения для ног.	1	12.12.2024	
28	Наклона вперед из положения сидя.	1	16.12.2024	
29	Прыжка через вращающую скакалку.	1	19.12.2024	
30	Круговая тренировка. Общеразвивающих упражнений с предметами.	1	23.12.2024	
<b>Волейбол(2ч)</b>				
31	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	26.12.2024	
32	Стойки и передвижения игрока. Техника приёма и передач мяча.	1	28.12.2024	
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока.</b>				
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>				
33	Инструктаж по техники безопасности. Лыжные ходы.	1	09.01.2025	
34	Попеременный двухшажный ход.	1	13.01.2025	
35	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	16.01.2025	
36	Повороты с переступанием.	1	20.01.2025	
37	Подъём «полуёлочкой».	1	23.01.2025	
38	Торможение «плугом».	1	27.01.2025	
39	Подъём «полуёлочкой».	1	30.01.2025	
40	Прохождение дистанции до 1км.	1	03.02.2025	
41	Поворот «плугом «на спуске.	1	06.02.2025	
42	Лыжная гонка по дистанции.	1	10.02.2025	
43	Одновременный бесшажный ходы.	1	13.02.2025	
44	Прохождение дистанции до 1,5км. Игры на лыжах.	1	17.02.2025	
<b>Волейбол(7ч)</b>				
45	Техника приёма и передач мяча над собой.	1	20.02.2025	
46	Техника перемещений и владение мячом.	1	27.02.2025	
47	Техника прямого нападающего удара.	1	03.03.2025	
48	Прием мяча снизу двумя руками на месте и перемещение вперед.	1	06.03.2025	
49	Техника верхняя прямая подача	1	13.03.2025	
50	Техника нижняя прямая подача.	1	17.03.2025	
51	Круговая тренировка. Подвижная игра.	1	20.03.2025	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
52	Инструктаж по технике безопасности. Закрепление перемещений, владения мячом.	1	31.03.2025	

53	Бросок мяча двумя руками от груди.		03.04. 2025	
54	Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	07.04. 2025	
55	Освоение тактики игры.		10.04. 2025	
56	Позиционное нападение.	1	14.04. 2025	
57	Нападение быстрым прорывом. Тактика игры.	1	17.04. 2025	
58	Индивидуальная техника защиты. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1	21.04. 2025	
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>				
59	Прыжки в высоту перешагиванием.	1	24.04. 2025	
60	Тестирование бег с ускорением 30 м.	1	28.04. 2025	
61	Тестирование челночный бег 3x10м.	1	05.05. 2025	
62	Бег на результат 60м.	1	08.05. 2025	
63	Бег на 1000м.	1	12.05. 2025	
64	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1	15.05. 2025	
65	Метание мяч в мишень в цель. Прыжок длину с разбега.	1	19.05. 2025	
66	Прыжок длину с места.	1	22.05. 2025	
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги. Итоговое повторение курса по физической культуре за 6 класс.		26.05. 2025	

Приложение 3

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
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>				
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега.	1	02.09.2024	
2	Техника спринтерского бега, низкий старт. Финиширование.	1	05.09.2024	
3	Тестирование челночный бег 3х10м. Игра.	1	09.09.2024	
4	Тестирование бег 30м. Игра.	1	12.09.2024	
5	Бег на результат 60м.	1	16.09.2024	
6	Бег на результат 100м.	1	19.09.2024	
7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	23.09.2024	
8	Метание мяча в цель. Тестирование прыжок в длину с места.	1	26.09.2024	
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.	1	30.09.2024	
10	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	03.10.2024	
11	Бег на средние дистанции. Кросс 2000м.	1	07.10.2024	
12	Бег с преодолением препятствий.	1	10.10.2024	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
13	Техника передвижений, поворотов, и стоек. Техника ведения мяча.	1	14.10.2024	
14	Повороты на месте после ведения мяча.	1	17.10.2024	
15	Техника ловли и передач мяча.		21.10.2024	
16	Овладение техникой броска мяча. Игра по упрощенным правилам.		24.10.2024	
17	Броски с места, в движении с различных точек.	1	07.11.2024	
18	Инструктаж по технике безопасности. Техники передвижений, поворотов и стоек.	1	11.11.2024	
19	Штрафной бросок.	1	14.11.2024	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11ч)</b>				
20	Освоение строевых упражнений.	1	18.11.2024	
21	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.11.2024	
22	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад.	1	25.11.2024	
23	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1	28.11.2024	
24	Кувырки вперёд и назад.	1	02.12.2024	

25	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	05.12. 2024	
26	Развитие гибкости.	1	09.12. 2024	
27	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		12.12. 2024	
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	16.12. 2024	
29	Упражнения на осанку.	1	19.12. 2024	
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1	23.12. 2024	
<b>Волейбол(2ч).</b>				
31	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	26.12. 2024	
32	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар.	1	28.12. 2025	
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока. Лыжная подготовка (12 ч)</b>				
33	Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.	1	09.01. 2025	
34	Попеременно двухшажный ход.	1	13.01. 2025	
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	16.01. 2025	
36	Освоение конькового хода.	1	20.01. 2025	
37	Коньковый ход.	1	23.01. 2025	
38	Одновременный одношажный ход.	1	27.01. 2025	
39	Торможение и поворотом «плугом».	1	30.01. 2025	
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	03.02. 2025	
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	06.02. 2025	
42	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	10.02. 2025	
43	Подъём «ёлочкой». Бег на лыжах до 3км.	1	13.02. 2025	
44	Торможение и поворотом «плугом».	1	17.02. 2025	
<b>Волейбол (7 ч)</b>				
45	Техника приёма и передача мяча.	1	20.02. 2025	
46	Инструктаж по технике безопасности. Техника нижней прямой подачи.	1	27.02. 2025	
47	Верхняя, нижняя передача.	1	03.03. 2025	
48	Нападающий удар, блок.	1	06.03. 2025	
49	Жесты судьи. Игра по упрощенным правилам.	1	13.03. 2025	
50	Развитие скоростных скоростно - силовых способностей.	1	17.03. 2025	
51	Верхняя подача, приёмы. Игра по упрощенным правилам.	1	20.03. 2025	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
52	Техника владение мячом, перемещение.	1	31.03. 2025	

53	Техники броска мяча по кольцу	1	03.04. 2025	
54	Нападение быстрым прорывом.	1	07.04. 2025	
55	Взаимодействие игроков в нападении и защиты.		10.04. 2025	
56	Тактика игры	1	14.04. 2025	
57	Штрафные броски.	1	17.04. 2025	
58	Игра по упрощенным правилам.	1	21.04. 2025	
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>				
59	Тестирование челночный бег 3x10м. Игра.	1	24.04. 2025	
60	Тестирование бег 30м.	1	28.04. 2025	
61	Бег на результат 60м. Спортивная игра.	1	05.05. 2025	
62	Бег на результат 100м.	1	08.05. 2025	
63	Тестирование техника прыжка в длину с места. Метание малого мяча	1	12.05. 2025	
64	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	15.05. 2025	
65	Бег 2000 м. Прыжок в длину с разбега.	1	19.05. 2025	
66	Равномерный бег до 8 мин. Бросок набивного мяча.	1	22.05. 2025	
67	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра. Итоговое повторение курса по физической культуре за 8 класс.	1	26.05. 2025	

Приложение 4

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

Календарно-Тематическое планирование физической культуре 9 класс.

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока</b>				
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника спринтерского бега.	1	02.09.2024	
2	Техника спринтерского бега, низкий старт. Финиширование.	1	05.09.2024	
3	Тестирование челночный бег 3х10м. Эстафетный бег.	1	09.09.2024	
4	Тестирование бег 30м. Игра.	1	12.09.2024	
5	Бег на результат 60м.	1	16.09.2024	
6	Бег на результат 100м.	1	19.09.2024	
7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	23.09.2024	
8	Метание мяча в цель. Тестирование прыжок в длину с места.	1	26.09.2024	
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.	1	30.09.2024	
10	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	03.10.2024	
11	Бег на средние дистанции. Кросс 2000м.	1	07.10.2024	
12	Бег с преодолением препятствий.	1	10.10.2024	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
13	Техника передвижений, поворотов, и стоек. Техника ведения мяча.	1	14.10.2024	
14	Повороты на месте после ведения мяча.	1	17.10.2024	
15	Техника ловли и передач мяча.		21.10.2024	
16	Овладение техникой броска мяча. Игра по упрощенным правилам.		24.10.2024	
17	Броски с места, в движении с различных точек.	1	07.11.2024	
18	Инструктаж по технике безопасности. Техники передвижений, поворотов и стоек.	1	11.11.2024	
19	Штрафной бросок.	1	14.11.2024	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (11ч)</b>				
20	Освоение строевых упражнений.	1	18.11.2024	
21	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.11.2024	
22	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад.	1	25.11.2024	
23	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1	28.11.2024	
24	Кувырки вперёд и назад.	1	02.12.2024	

25	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	05.12. 2024	
26	Развитие гибкости.	1	09.12. 2024	
27	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		12.12 2024	
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	16.12. 2024	
29	Упражнения на осанку.	1	19.12. 2024	
30	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1	23.12. 2024	
<b>Волейбол(2ч).</b>				
31	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	1	26.12. 2024	
32	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар.	1	28.12. 2024	
<b>Основы знаний о физической культуре в процессе урока. Лыжная подготовка (12 ч)</b>				
33	Инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов.	1	09.01. 2025	
34	Попеременно двухшажный ход.	1	13.01. 2025	
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	16.01. 2025	
36	Освоение конькового хода.	1	20.01. 2025	
37	Коньковый ход.	1	23.01. 2025	
38	Одновременный одношажный ход.	1	27.01. 2025	
39	Торможение и поворотом «плугом».	1	30.01. 2025	
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	03.02. 2025	
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	06.02. 2025	
42	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	10.02. 2025	
43	Подъём «ёлочкой». Бег на лыжах до 3км.	1	13.02. 2025	
44	Торможение и поворотом «плугом».	1	17.02. 2025	
<b>Волейбол (7 ч)</b>				
45	Техника приёма и передача мяча.	1	20.02. 2025	
46	Инструктаж по технике безопасности. техника нижней прямой подачи.	1	27.02. 2025	
47	Верхняя, нижняя передача.	1	03.03. 2025	
48	Нападающий удар, блок.	1	06.03. 2025	
49	Жесты судьи. Игра по упрощенным правилам.	1	13.03. 2025	
50	Развитие скоростных скоростно - силовых способностей.	1	17.03. 2025	
51	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Игра по упрощенным правилам.	1	20.03. 2025	
<b>Баскетбол (7ч)</b>				
52	Техника владение мячом, перемещение.	1	31.03. 2025	

53	Техники броска мяча по кольцу	1	03.04. 2025	
54	Нападение быстрым прорывом.	1	07.04. 2025	
55	Взаимодействие игроков в нападении и защиты.		10.04. 2025	
56	Тактика игры	1	14.04. 2025	
57	Штрафные броски.	1	17.04. 2025	
58	Игра по упрощенным правилам.	1	21.04. 2025	
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>				
59	Тестирование челночный бег 3x10м. Игра.	1	24.04. 2025	
60	Тестирование бег 30м.	1	28.04. 2025	
61	Бег на результат 60м. Спортивная игра.	1	05.05. 2025	
62	Бег на результат 100м.	1	08.05. 2025	
63	Тестирование техника прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1	12.05. 2025	
64	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	15.05. 2025	
65	Бег 2000 м. Бросок набивного мяча.	1	19.05. 2025	
66	Равномерный бег до 8 мин. Спортивная игра.	1	22.05. 2025	
67	Бег по пересеченной местности. Итоговое повторение курса по физической культуре за 9 класс.	1	26.05. 2025	