

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа – интернат №5»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей предметников, протокол №1 от 22.08.2022 г.

Согласовано: _____

Утверждаю: _____



зам. директора по УВР
А.А. Вострикова
директор
В.В. Скрипниченко.

Рабочая программа
по физической культуре в 1-3 классах
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Буша М.И.,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

г. Астрахань, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-3 классов составлена на основе требований к результатам освоения, адаптированных основных общеобразовательных программ, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ГКОУ АО «ОШИ №5».

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Приоритетные направления в воспитательной работе на уроках физической культуры

1. Патриотического воспитания:

1.1. Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,

2. Гражданского воспитания:

2.1. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

2.2. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

3. Духовно-нравственного воспитания:

3.1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

5. Ценности научного познания:

5.1. Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

6.1. Осознание ценности жизни;

6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

6.4. Умение принимать себя и других, не осуждая;

6.5. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

6.6. Сформированность навыков рефлексии;

6.7. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

7. Трудового воспитания:

7.1. Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности,

7.2. Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

7.4. Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

8. Экологического воспитания:

8.1. Осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися

Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Адаптированной образовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение предмета «физическая культура» отводится в общем объеме 102 и 99 часа из расчета:

1 класс - всего 99 часов в год; в неделю 3 часа

2 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

3 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

1 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • представления о правильной осанке; • о видах стилизованной ходьбы; • о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; представления о двигательных действиях; • знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; • представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх; • представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками; • представления о спортивных традициях своего народа и других народов; • понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; 	<p>знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; • участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; • выполнение двигательных действий; • умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; • знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; • знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную

<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; • представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществление их объективного судейства; • знание спортивных традиций своего народа и других народов; • знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знание правил, техники выполнения двигательных действий; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.
--	---

2 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>представления о двигательных действиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание основных строевых команд: свое место в строю, как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Становись!», «Разойдись!», кто такие «направляющий», «замыкающий»; • правила поведения на уроках гимнастики; • правила поведения на уроках легкой атлетики; • как подготовиться к занятиям на лыжах; • как правильно дышать во время ходьбы и бега 	<p>выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; • сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; • совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; • не задерживать дыхание при выполнении упражнений; • метать мячи; • отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир; • прикреплять лыжи к обуви и снимать их; • выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону. .

3 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>подсчёт при выполнении обще-развивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • правила поведения на занятиях; • положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний; правила поведения на занятиях; • правила 2-3 разученных игр; • как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником; • строевые команды; • как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенке, как приземлиться; - спортивной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры. 	<p>практическое освоение элементов практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; • выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 2 мин; • быстро бежать 30 м; • прыгать в длину и высоту; • метать малый мяч с места правой и левой руками; • выполнять строевые команды учителя; • отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика; • сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; • лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; • согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; • коллективно переносить гимнастические снаряды; • правильно выбирать лыжи и палки для занятий; • выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны;

	• выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000 м.
--	---

Содержание учебного предмета:

1 класс

1 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых упражнений Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения (2ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(84ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(82ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (23ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.) Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (13ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

2 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физической деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

3 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.) Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

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

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных

исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **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; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол)

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает: - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

- учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; стенки, скамейки, коврики, мячи, скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

Календарно-тематическое планирование программного материала в 1 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	1.09	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила п
2	2.09	Совместные с учащимся игры с мячом.
3	6.09	Упражнения в ходьбе за учителем; держась за руки Упражнения в ходьбе в заданном направлении .
4	8.09	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
5	9.09	Игры с бегом: «Ловишки»
6	13.09	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп
7	15.09	Упражнения в ходьбе, переход на бег по сигналу учителя.
8	16.09	Обучение строевым упражнениям. Упражнения в ходьбе и беге.
9	20.09	Обучение расчету по порядку и на первый-второй. Общеразвивающие упражне
10	22.09	Упражнения на месте с предметами и без предметов.
11	23.09	Упражнения на гимнастических матах.
12	27.09	Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнени
13	29.09	Подлазание, перелазание через гим. предметы и обручи.
14	30.09	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
15	4.10	Прыжки через препятствия. П.и. «Гуси-лебеди». Дыхательные упражн
16	6.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
17	7.10	Упражнение в беге и ходьбе.
18		Упражнения с малыми мячами. П.и. «Кошки и мышки».
19	11.10	Прыжки на месте(вперед, назад, влево,вправо). П.и. «Зайцы».
20	13.10	Упражнения на осанку с предметами и без предметов.
21	14.10	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
22	18.10	Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия.
23	20.10	Упражнения на правильный захват мяча. Подготовка кистей к метани
24	21.10	Удары мяча об пол и ловля одной рукой.

25	25.10	Передача мяча из рук в руки по кругу в шеренгах.
26	27.10	Упражнения с малыми мячами. П.и. «Кошки и мышки».
27	28.10	Подлазание,перелазание через гим. предметы и обручи.

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Построение в шеренгу. Строевые упражнения по сигналу учителя.
4		Строевые упражнения. Ходьба в колонне по одному друг за другом, соблюдая дистанцию.
5		Метание мяча на дальность.
6		Забрасывание мяча в корзину из-за головы.
7		Прыжки на двух ногах с продвижением. П.и. «Зайцы»
8		Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия.
9		Обучение ведению мяча. Ведение мяча в ходьбе.
10		Бег. П.и.: «Быстро в колонну», «Чье звено быстрее соберется», «Два и один».
11		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.
12		Подлазание,перелазание через гим. предметы и обручи.
13		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
14		Прыжки через начерченные линии. П.и. «Гуси-лебеди». Дыхательные упражнения.
15		Упражнения на гимнастических матах.
16		Упражнения с малыми мячами. П.и. «Кошки и мышки».
17		Ведение мяча в ходьбе .
18		Упражнения на правильный захват мяча. Подготовка кистей к метанию.
19		Лазание по гимнастической стене, не пропуская реек. Упражнения на олимпийском кольце.
20		Метание мяча на дальность.
21		Обобщающий урок четверти

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Построение в шеренгу. Строевые упражнения по сигналу учителя.
4		Строевые упражнения. Ходьба в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию.
5		Ходьба в колонне по одному. Переход от ходьбы к бегу по сигналу учителя.
6		Удары мяча об пол и ловля одной рукой. Легкий бег. Чередование ходьбы и бега.
7		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу учителя.
8		Обучение маршированию на месте. Расчет по порядку и на первый-второй.
9		Подвижные игры с мячом.
10		Растяжка и упражнения на гимнастических матах.
11		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.
12		Подлазание, перелазание через гимнастические предметы и обручи.
13		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
14		Прыжки через начерченные линии. П.и. «Гуси-лебеди». Дыхательные упражнения.
15		Упражнения с мячом в парах.
16		Индивидуальные упражнения с маленькими мячами. «Кошки и мышки».
17		Прыжки на месте (вперед, назад, влево, вправо). «Зайцы».
18		Упражнения на правильный захват мяча. Подготовка кистей к метанию.
19		Лазание по гимнастической стене, не попуская реек. Упражнения на осанку.
20		Упражнения на месте с предметами. П.и. «Запомни порядок».
21		Индивидуальные упражнения с маленькими мячами.
22		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
23		Группировка лежа на спине. Перекаты в положении лежа.

24		Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на осанку.
25		Упражнения на гимнастических матах.
26		Прокат, подбрасывание и ловля малых мячей.
27		Прыжки вперед, назад, влево, вправо и с продвижением. «Зайцы».
28		Упор в положении присев и лежа на матах.
29		Бросок мяча в корзину.
30		Обобщающий урок четверти

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Катание , бросание ловля мячей
3		Общеукрепляющие упражнения.
4		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Марширование на месте. Растяжка.
5		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
6		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.
7		Прыжки через препятствия. «Зайцы». Дыхательные упражнения.
8		Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Растяжка.
9		Упор в положении присев и лежа на матах. «Кошка и мыши».
10		Упражнения на правильный захват мяча. Метание малого мяча.
11		Метание малого мяча на дальность и в цель. «Снайперы».
12		Легкий бег. Упражнения в беге. Упражнения на месте. Дыхательные упражнения.
13		Лазание по гимнастической стене, не пропуская реек.
14		Прокат, подбрасывание и ловля малых мячей.
15		Прыжок в длину с места. Подводящие упражнения.

16		Подвижные игры: «Кошка и мыши», «Волк во рву».
17		Группировка лежа на спине. Перекаты в положении лежа.
18		Упражнения на месте с предметами. «Запомни порядок».
19		Упор в положении присев и лежа на матах.
20		Прыжки через начерченные линии. «Гуси-лебеди». Дыхательные упражнения.
21		Прокат, подбрасывание и ловля малых мячей.
22		Гимнастические упражнения. Повторение пройденного.
23		Подвижные игры. «Быстро в колонну», «Чье звено быстрее соберется», «Д
24		Обобщающий урок четверти.

Календарно-тематическое планирование программного материала

во 2 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	2.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	6.09	Общеукрепляющие упражнения.
3	7.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4	9.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
5	13.09	Прыжок в длину с места. Отталкивание.
6	14.09	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
7	16.09	Обучение прыжков на скакалке.
8	20.09	Гимнастические упражнения.
9	21.09	Бег с ускорением по сигналу. Чередование ходьбы и бега.

10	23.09	Сдача контрольных нормативов.
11	27.09	Сдача контрольных нормативов.
12	28.09	Подвижная игра «Третий лишний». Правила игры.
13	30.09	Легкий бег на время. Дыхательные упражнения.
14	4.10	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
15		Упражнения на гимнастической стене.
16	5.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
17	7.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
18	11.10	Гимнастические упражнения.
19	12.10	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.
20	14.10	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
21	18.10	Упражнения с гимнастическими палками. «Кот и мыши».
22	19.10	Упражнения с мячами в парах. «Охотники и утки».
23	21.10	Эстафеты в двух командах с мячами и без.
24	25.10	Командные упражнения с мячом. Бросок мяча в корзину.
25	26.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
26	28.10	Подвижная игра «Третий лишний». Правила игры.
27		Обобщающий урок четверти.

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналам.
5		Передачи мяча через волейбольную сетку.

6		Прыжки на месте. Прыжки через препятствия.
7		Гимнастические упражнения.
8		Упражнения с мячами в парах. Бросок мяча в корзину.
9		Висы. Упражнения на перекладине. Спрыгивания.
10		Индивидуальные упражнения с малыми мячами.
11		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
12		Передача мячей в парах. «Третий лишний»
13		Эстафеты в двух командах на скорость.
14		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.
15		Бег с разной скоростью. Изменение темпа по сигналу.
16		Прыжки в длину с места. Приземление.
17		Гимнастические упражнения.
18		Метание мешочка на дальность. «Дартс».
19		Ведение баскетбольного мяча. Бросок в корзину.
20		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
21		Обобщающий урок четверти.

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с изменением темпа по сигналу.
4		Упражнения на гимнастической скамье. Игры.
5		Прыжки через скакалку на месте и в движении.
6		Упражнения на гимнастических матах.

7		Висы. Упражнения на перекладине. Спр
8		Гимнастические упражнения.
9		Индивидуальные упражнения с малыми
10		Подвижные игры: «Третий лишний», «Охот
11		Упражнения с мячами. Бросок в кор
12		Передачи баскетбольного мяча в ком
13		Упражнения на гимнастических матах.
14		Прыжки на двух ногах через препят
15		Эстафеты в двух командах.
16		Бросок малого мяча на точность и цель
17		Бросок мешочка на дальность и в
18		Упражнения в ходьбе и беге. «Полоса пр
19		Гимнастические упражнения. «Стойка н
20		Передача мяча в парах. «Попади в
21		Ведение баскетбольного мяча. «Охотни
22		Упражнения на гимнастических матах.
23		Упражнения в тренажерном зале круговы
24		Упражнения на гимнастической ск
25		Висы. Упражнения на перекладине. Упражн
26		Ловля и передача мяча. «Третий лип
27		Прыжки в длину с места с приземлением на
28		Эстафеты в двух командах.
29		Упражнения на гимнастических матах.

30

Обобщающий урок
четверти

1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
--------------------	-------------	-------------------

1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
5		Упражнения с гимнастическими палками. Ритмические упражнения.
6		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9		Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.
10		Бросок в цель. «Дартс».
11		Легкий бег на время. Дыхательные упражнения.
12		Висы. Упражнения на перекладине. Спрыгивания.
13		Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину.
15		Подвижные игры: «Охотники и утки», «Третий лишний».
16		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
17		Сдача контрольных нормативов.
18		Сдача контрольных нормативов.
19		Бег змейкой, по кругу, спиной вперед.
20		Эстафеты в двух командах с мячами и без.
21		Легкий бег. Изменение темпа по сигналу. Дыхательные упражнения.
22		Игры на быстроту и выносливость.
23		Гимнастические упражнения. Повторение пройденного.
24		Обобщающий урок четверти.

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 3 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	2.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	5.09	Общеукрепляющие упражнения.
3	7.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4	9.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
5	12.09	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги.
6	14.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
7	16.09	Висы. Упражнения на перекладине.
8	19.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9	21.09	Бег, с ускорением по сигналу. Чередование ходьбы и бега.
10	23.09	Сдача контрольных нормативов.
11	26.09	Сдача контрольных нормативов.
12	28.09	Наклон вперед из положения сед на полу.
13	30.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
14	3.10	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
15	5.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
16	7.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
17	10.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
18	12.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом.
19	14.10	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
20	17.10	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.
21	19.10	Упражнения с набивными мячами в парах. «Охотники и утки».
22	21.10	Эстафеты в двух командах с мячами и без.
23	24.10	Командные упражнения с мячом. Бросок мяча в корзину.
24	26.10	Бег, с ускорением по сигналу. Чередование ходьбы и бега.

25	28.10	Бросок мяча через волейбольную сетку.
----	-------	---------------------------------------

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренерах зале.Общеукрепляющие упражнения.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
5		Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.
6		Прыжки на месте. Прыжки через препятствия.
7		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
8		Упражнения с мячами в парах. Бросок мяча в корзину.
9		Висы. Подтягивание на перекладине.
10		Индивидуальные упражнения с малыми мячами.
11		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
12		Передача набивных мячей в парах. «Третий лишний»
13		Эстафеты в двух командах на скорость.
14		Лазания по гимнастической стенке.
15		Бег с разной скоростью. Изменение темпа по сигналу.
16		Прыжки в длину с места с приземлением на согнутые ноги.
17		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
18		Метание мешочка на дальность и в цель.
19		Ведение баскетбольного мяча. «Баскетбол»
20		Перелазание через стопку матов.

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с сигналу.
4		Упражнения на гимнастической скамье.
5		Прыжки через скакалку на месте и в движении.
6		Упражнения на гимнастических матах.
7		Висы. Упражнения на перекладинах.
8		Упражнения в тренажерном зале круговыми упражнениями.
9		Индивидуальные упражнения с малыми мячами.
10		Подвижные игры: «Третий лишний», «Охотники и зайцы».
11		Упражнения с набивными мячами. Броски.
12		Передачи баскетбольного мяча в команде.
13		Упражнения на гимнастических матах.
14		Прыжки на двух ногах через препятствия.
15		Эстафеты в двух командах.
16		Бросок малого мяча на точность и цель.
17		Бросок мешочка на дальность и в цель.
18		Бросок мяча через сетку. Бросок в определенную зону.
19		Упражнения в тренажерном зале круговыми упражнениями.
20		Передача мяча в парах. «Баскетбол».
21		Ведение баскетбольного мяча. «Баскетбол».
22		Упражнения на гимнастических матах.
23		Упражнения в тренажерном зале круговыми упражнениями.
24		Упражнения на гимнастической скамье.

25		Висы. Упражнения на перекладинах	
26		Бросок мяча на дальность. Подвижные игры	
27		Прыжки в длину с места с приземлением на мат	
28		Упражнения в тренажерном зале круговым методом	
	29	Игры на быстроту и внимание	1
	30	Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Тема урока
1	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном зале. Общеукрепляющие упражнения.
2	Общеукрепляющие упражнения.
3	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу
4	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие на гимнастической скамье
5	Ведение и бросок мяча в корзину.
6	Упражнения с набивными мячами в парах.
7	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
8	Упражнения в тренажерном зале круговым методом
9	Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом.
10	Ведение и бросок мяча в кольцо.
11	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
12	Висы. Подтягивание на перекладине.
13	Упражнения на равновесие на гимнастической скамье
14	Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок с препятствием
15	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Третий лишний»
16	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения
17	Сдача контрольных нормативов.
18	Сдача контрольных нормативов.

19	Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух коман
20	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
21	Упражнения в тренажерном зале круговым методом
22	Упражнения с набивными мячами в парах.
23	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
24	Обобщающий урок четверти

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа – интернат №5»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей
предметников, протокол №1 от 22.08.2022 г.

Согласовано: _____

Утверждаю: _____



зам. директора по УВР
А.А. Вострикова
директор
В.В. Скрипниченко.

Рабочая программа
по физической культуре в 5-9 классах
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Буша М.И.,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

г. Астрахань, 2022

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена на основе требований к результатам освоения, адаптированных основных общеобразовательных программ, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ГКОУ АО «ОШИ №5».

Программа по физической культуре для обучающихся **V-IX-х классов** является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

— развитие и совершенствование волевой сферы;

— формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Приоритетные направления в воспитательной работе на уроках физической культуры

1. Патриотического воспитания:

1.1. Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,

2. Гражданского воспитания:

2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

2.3. Представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

3. Духовно-нравственного воспитания:

3.1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

4. Эстетического воспитания:

4.1. Восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

5. Ценности научного познания:

5.1. Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

5.3. Овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

6.1. Осознание ценности жизни;

6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;

6.5. Умение принимать себя и других, не осуждая;

6.6. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

6.7. Сформированность навыков рефлексии;

6.8. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

7. Трудового воспитания:

7.1. Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности,

7.2. Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

7.4. Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

7.5. Осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

8. Экологического воспитания:

8.1. Осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

8.2. Готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Рабочая программа определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Содержание программы направлено на достижение личностных и предметных результатов адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГКОУ АО «ОШИ №5»

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Учебный предмет формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. На уроках физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся. Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Адаптированной образовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение предмета «физическая культура» отводится в общем объеме 102 часа из расчета:

5 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

6 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

7 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

8 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

9 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и

социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

5 класс

Минимальный уровень

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- применение спортивного инвентаря на уроке физической культуры;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с традициями и обычаями народа;
- Гимнастика: выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу; выполнение группировки лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в группировке; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;
- Легкая атлетика: фазы прыжка в длину с разбега;
- Подвижные игры «Пионербол»: расстановка игроков на площадке; правила перехода играющих по зрительному ориентиру и слуховому сигналу;
- Баскетбол: правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами; некоторые правила игры в баскетбол;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

Достаточный уровень

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- Гимнастика: выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из кувырков, «мостик» на доступном техническом уровне; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Подвижные игры «Пионербол»: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса;
- Баскетбол: правила игры в баскетбол; вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;

6 класс

Минимальный уровень

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- Гимнастика: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- Легкая атлетика: бег в медленном темпе 2-3 мин; метание малого мяча в цель, даль свободным способом;
- Волейбол: правила перехода по площадке; общие сведения об игре в волейбол;

- Баскетбол: правила поведения игроков во время игры; бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

Достаточный уровень

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- Гимнастика: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из кувырков вперед, назад, стойка на лопатках; «мостик» на доступном техническом уровне; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- Легкая атлетика: прыжки в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;
- метание малого мяча в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- Волейбол: перемещение на площадке; перемещение в стойке волейболиста вправо, влево, назад;
- Баскетбол: выполнение остановки шагом; передача мяча от груди и ловля мяча двумя руками на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

7 класс

Минимальный уровень

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- Гимнастика: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций из кувырков вперед, назад, в длину; демонстрация правильной осанки; комплексов 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;
- Легкая атлетика: выполнение толкания набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- Волейбол: права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол;
- Баскетбол: правила поведения игроков во время игры баскетбол; бросок по корзине двумя руками от груди с места;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень

- Гимнастика: различение и правильное выполнение команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; различение фазы опорного прыжка; выполнение прыжка через козла в длину способом «ноги врозь»; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Легкая атлетика: выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег; выполнение полета в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнение перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнение толкания набивного мяча с места;
- Волейбол: правила игры в волейбол; права и обязанности игроков в волейболе; выполнение приема и передачи мяча снизу в парах;

- Баскетбол: выполнение штрафных бросков, их количество; права и обязанности игроков в баскетболе; выполнение остановки прыжком и повороты на месте; ведение, передача мяча от груди и ловля двумя руками в движении шагом;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;

8 класс

Минимальный уровень

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- Гимнастика: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций; демонстрация комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Легкая атлетика: выполнение прыжков в длину, метание, толкание набивного мяча произвольным способом;
- Волейбол: наказания игроков за нарушение правил игры в волейболе; прием и передача мяча в парах в волейболе;
- Баскетбол: выполнение штрафных бросков;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в спортивных играх;

Достаточный уровень

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- Гимнастика: составление 5-6 упражнений и показ их выполнения учащимся на уроке; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций, кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на руках; выполнение опорного прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь»; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- Легкая атлетика: знание схемы техники прыжка в высоту способом «перекат», «перекидной»; прыжок в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»; подбор разбега для прыжка; выполнение толкания набивного мяча со скачка;
- Волейбол: правила игры в волейбол; прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений в волейболе;
- Баскетбол: тактика одиночных игр в баскетболе; выполнение ловли и передачи мяча в парах в движении шагом; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния; подборание отскочившего от щита мяча;

9 класс

Минимальный уровень

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- Гимнастика: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; составление комбинации из 3—5 вольных упражнений и показывание их выполнения учащимся класса; демонстрация комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность; прыжки в длину способом «согнув ноги»;
- Волейбол: наказания игроков при нарушении правил в волейболе; прием и отбивание мяча в волейболе;
- Баскетбол: наказания при нарушениях правил в баскетболе; выполнение ловли и передачи мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в спортивных играх;

Достаточный уровень

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- Гимнастика: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;
- Легкая атлетика: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; метание малого мяча с полного разбега в коридор 10 м; прыжки с полного разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»;
- Волейбол: выполнение всех видов подач, выполнение прямого нападающего удара; блокирование нападающего удара, прием и передача мяча сверху в парах после перемещений;
- Баскетбол: правила игры и судейства баскетбола; что значит «тактика игры» баскетбола; выполнение ведения

мяча с обводкой; бросок по корзине от груди в движении.

Содержание учебного предмета в 5-9 классе

отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: **«Теоретические сведения»** и **«Практический материал»**. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе **«Гимнастика»** (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел **«Легкая атлетика»** включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.). Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы **«Подвижные игры»** и **«Спортивные игры»**, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами

спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении 218 шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.
Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает: - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

- учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; стенки, скамейки, коврики, мячи, скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

Календарно-тематическое планирование программного материала в 5 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	1.09(б)	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	2.09	Общеукрепляющие упражнения.
3	6.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4	7.09	Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

5	8.09(б). 9.09	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги.
6	13.09	Бег с высокого старта. Бег на выносливость.
7	14.09	Висы. Подтягивание на перекладине.
8	15.09(б) 16.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9	20.09	Бег, с ускорением по сигналу. Чередование ходьбы и бега.
10	21.09	Сдача контрольных нормативов.
11	22.09(б) 23.09	Сдача контрольных нормативов.
12	27.09	Обучение игре «пионербол». Правила игры.
13	28.09	Бег с низкого старта. Дыхательные упражнения.
14	29.09(б) 30.09	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
15	4.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
16	5.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
17	6.10(б) 7.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
18	11.10	Хоккей на полу. Правила.
19	12.10	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
20	13.10(б) 14.10	Обучение игре «Пионербол». Первая подача.
21	18.10	Упражнения с набивными мячами в парах. «Охотники и утки».
22	19.10	Эстафеты в двух командах с мячами и без.
23	20.10(б) 21.10	Командные упражнения с мячом. Баскетбол в двух командах.
24	25.10	Бег с низкого старта, с ускорением по сигналу.
25	26.10	Обучение игре «настольный теннис». Правила игры.
26	27.10(б) 28.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4		Чередование ходьбы и бега. Бег с низкого старта с ускорением по сигналу.
5		Обучение игре «настольный теннис». Первая подача.
6		Прыжки на месте. Прыжки через препятствия.
7		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
8		Упражнения с мячами в парах. Бросок мяча в корзину.
9		Висы. Подтягивание на перекладине.
10		Передача футбольного мяча ногами. Удар в цель.
11		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
12		Передача набивных мячей в парах. «Третий лишний»
13		Эстафеты в двух командах на скорость.
14		Обучение подачи мяча в пионерболе.
15		Бег с высокого старта с разной скоростью. Изменение темпа по сигналу.
16		Прыжки в длину с места с приземлением на согнутые ноги.
17		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
18		Метание мешочка на дальность и в цель.
19		Ведение баскетбольного мяча. Обучение «Баскетбол»
20		Обучение игре «Пионербол». Первая подача.
21		Обобщающий урок четверти.

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.

5		Прыжки через скакалку на месте и в движении.
6		Упражнения с футбольными мячами. Точные передачи и подачи.
7		Висы. Упражнения на перекладине.
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9		Первая подача в настольном теннисе.
10		Игра в 2х командах пионербол.
11		Упражнения с набивными мячами. Бросок в корзину.
12		Индивидуальные упражнения с баскетбольными мячами. Передачи в ком
13		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
14		Прыжки на двух ногах через препятствия.
15		Хоккей на полу. Подводящие упражнения.
16		Бросок малого мяча на точность и цель. «Дартс».
17		Бросок мешочка на дальность и в цель.
18		Пионербол. Подача мяча в зону противника.
19		Бег с низкого и высокого старта.
20		Передача мяча в парах. Подводящие упраж.к баскетболу.
21		Ведение баскетбольного мяча. «Баскетбол».
22		Передача футбольных мячей. «Лестница».
23		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
24		Техника игры в настольный теннис. Игра 1x1.
25		Висы. Упражнения на перекладине.
26		Пионербол. Ловля и передача мяча.
27		Прыжки в длину с места с приземлением на согнутые ноги.
28		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
29		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.
30		Обобщающий урок четверти.

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила в спортивном и тренажерном зал

2		Общеукрепляющие упражнения	
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с сигналу.	
4		Упражнения на гимнастической скамье. П	
5		Баскетбол. Бросок в корзину с разной д	
6		Упражнения с набивными мячами в	
7		Гимнастические упражнения на матах.	
8		Упражнения в тренажерном зале круговы	
9		Баскетбол. Индивидуальная работа с	
10		Бросок и ловля мяча. Пионербо	
11		Бег на выносливость с высокого старта. Д упражнения.	
12		Висы. Подтягивание на переклади	
13		Хоккей на полу.	
14		Прыжки с продвижением вперед различным Прыжок в длину с места.	
15		Баскетбол. Игра один на один	
16		Передача футбольного мяча ногами. «Л	
17		Сдача контрольных нормативов	
18		Сдача контрольных нормативов	
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в д	
20		Бег на выносливость с высокого старта. Д упражнения.	
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
22		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
23		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 6 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	5.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	6.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.
3	7.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4	12.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
5	13.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.
6	14.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»
7	19.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1x1
8	20.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9	21.09	Бег на выносливость с высокого старта. Дыхательные упражнения.
10	26.09	Сдача контрольных нормативов.
11	27.09	Сдача контрольных нормативов.
12	28.09	Пионербол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.
13	3.10	Висы. Подтягивания на перекладине.
14	4.10	Легкий бег. Бег с низкого старта. Изменение темпа по сигналу.
15	5.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.
16	10.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.
17	11.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
18	12.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
19	17.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1
20	18.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»
21	19.10	Прыжки через скакалку на время. Дыхательные упражнения.
22	24.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.
23	25.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
24	26.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока
----------------	-------------	-------------------

1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Техника удара в футболе. Техника броска в баскетболе.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
5		Пионербол. Техника передачи и подачи в зону соперника.
6		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
10		Передача футбольного мяча ногами в парах. «Лестница»
11		Прыжки с продвижением различными способами. Прыжок в длину с места.
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
13		Висы. Подтягивание на перекладине.
14		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
15		Легкий бег. Изменение темпа по сигналу. Чередование ходьбы и бега по сигналу.
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.
18		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1
19		Командные упражнения с футбольным мячом.
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
21		Обобщающий урок четверти.

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	11.01	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	12.01	Общеукрепляющие упражнения.
3	13.01	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
4	18.01	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
5	19.01	Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1
6	20.01	Упражнения с набивными мячами в парах.

7	25.01	Гимнастические упражнения на матах.	
8	26.01	Упражнения в тренажерном зале круговы	
9	27.01	Баскетбол. Индивидуальная работа с	
10	1.02	Бросок и ловля мяча. Пионербо	
11	2.02	Бросок малого мяча на точность. «Д	
12	3.02	Висы. Подтягивание на переклади	
13	8.02	Командные упражнения с футбольным	
14	9.02	Прыжки через скакалку. Дыхательные уп	
15	10.02	Настольный теннис. Техника подачи. И	
16	15.02	Бег с низкого и высокого старта	
17	16.02	Пионербол. Подача мяча на точность в	
18	17.02	Бег. Чередование ходьбы и бега. Изменение те	
19	22.02	Бросок малого мяча на точность. «Д	
20	24.02	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «С	
21	25.02	Командные упражнения с футбольным мячо	
22	1.03	Прыжки в высоту. Толчок с одной и с д	
23		Индивидуальные упражнения с баскетбол	
24		Упражнения в тренажерном зале круговы	
25		Настольный теннис. Техника передачи. И	
26		Передача футбольного мяча ногами. «Л	
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «С	
28		Гимнастические упражнения на матах.	
29		Упражнения в тренажерном зале круговы	
30		Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
---------	------	------------

1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.		
2		Общеукрепляющие упражнения.		
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.		
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.		
5		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1		
6		Упражнения с набивными мячами в парах.		
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.		
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.		
9		Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом.		
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.		
11		Бег на выносливость с высокого старта. Дыхательные упражнения.		
12		Висы. Подтягивание на перекладине.		
13		Обучение индивидуальным упражнениям с футбольным мячом.		
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину.		
15		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1.		
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»		
17		Сдача контрольных нормативов.		
18		Сдача контрольных нормативов.		
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.		
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.		
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.		
22		Висы. Подтягивание на перекладине.		
23		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1	
24		Обобщающий урок четверти.	1	

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 7 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
---------	------	------------

1	1.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	5.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.
3	6.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4	8.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
5	12.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.
6	13.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки».
7	15.09	Настольный теннис. Поддача. Игра 1х1.
8	19.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9	20.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
10	22.09	Сдача контрольных нормативов.
11	26.09	Сдача контрольных нормативов.
12	27.09	Волейбол. Правила игры.
13	29.09	Висы. Подтягивания на перекладине.
14	3.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.
15	4.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.
16	6.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.
17	10.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
18	11.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
19	13.10	Настольный теннис. Техника поддачи. Игра 1х1
20	17.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»
21	18.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
22	20.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.
23	24.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
24	25.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки».
25	27.10	Настольный теннис. Техника поддачи. Игра 1х1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Техника удара в футбол. Бросок в баскетболе. Общеподготовительные упражнения.

		упражнен
3		Легкий бег. Чередовани Бег с ускорением
4		Прыжки через скакалку упражнен
5		Пионербол. Технич
6		Настольный тенни передачи.Игр
7		Баскетбол. Обыгры Индивидуальная раб
8		Гимнастические упраж Растяжк
9		Упражнения в трена круговым ме
10		Передача футбольног «Лестниц
11		Прыжки с продвижени способами. Прыжок в
12		Бросок малого мяча «Дартс»
13		Висы. Подтягивание н
14		Упражнения на гимнаст Равновес
15		Высокий старт. Легкий темпа по сип
16		Упражнения с мяча Баскетбол в трех
17		Бросок и ловля мяча
18		Настольный теннис. Те Игра 1х
19		Индивидуальные у футбольным п
20		Упражнения в трена круговым ме
	21	

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Общеукрепляющие у
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновес
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1,
6		Упражнения с набивными мячами в парах.
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжк
8		Упражнения в тренажерном зале круговым метод
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работ
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.
11		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
12		Висы. Подтягивание на перекладине.
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мяч
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнен
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1,
16		Упражнения в тренажерном зале круговым метод
17		Специально-беговые упражнения. Изменение темпа по
18		Пионербол. Первая подача. Подача мяча на точность в ра
19		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотник
21		Индивидуальные и командные упражнения с футбольнь
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног
23		Индивидуальные упражнения с набивным мячом
24		Упражнения в тренажерном зале круговым метод
25		Настольный теннис. Техника передачи.Игра 1x1,
26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотник
	28	Индивидуальные упражнения с

	футбольным мячом.	
29	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	
30	Обобщающий урок четверти	

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и трен
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по с
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2
6		Упражнения с набивными мячами в парах.
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.
11		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
12		Висы. Подтягивание на перекладине.
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»
17		Сдача контрольных нормативов.
18		Сдача контрольных нормативов.
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
22		Хоккей на полу.
	23	Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 8 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	1.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	5.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	7.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	8.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	12.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	14.09	Упражнения с набивным мячом в парах.	1
7	15.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1x1	1
8	19.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	21.09	Челночный бег с низкого старта на время.	1
10	22.09	Сдача контрольных нормативов.	1
11	26.09	Сдача контрольных нормативов.	1
12	28.09	Волейбол. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
13	29.09	Висы. Подтягивания на перекладине. Упражнения на осанку.	1
14	3.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
15	5.10	Прыжки через препятствия.	1
16	6.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	1
17	10.10	Баскетбол с разными видами мяча. Игра 2 на 2.	1
18	12.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
19	13.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
20	17.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
21	19.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
22	20.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.	1
23	24.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24	26.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
25	27.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Техника броска в баскетболе. Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
5		Волейбол. Техника передачи.	1
6		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1

10		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
11		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
14		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
15		Бег с высокого и низкого старта.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в трех командах.	1
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
18		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
19		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
	21		Обобщающие четверти 1

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Общеукрепляющие упражнения.	1
2		Ходьба и бег в заданном направлении.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
16		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
17		Бег. Чередование ходьбы и бега. Ускорение на внимательность.	1
18		Волейбол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
19		Бросок малого мяча на точность и дальность. «Дартс»	1
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
21		Индивидуальные и командные упражнения с футбольным мячом.	1
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.	1
23		Индивидуальные упражнения с набивным мячом.	1
24		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
25		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1

26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
28		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
29		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
30		Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с низкого старта с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Волейбол. Игра в 3 команды.	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
17		Сдача контрольных нормативов.	1
18		Сдача контрольных нормативов.	1
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	1
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
22		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
23		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 9 классе.

I четверть

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	Бег с высокого старта. Чередование ходьбы и бега.	1
5	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Вышибалы»	1
7	Настольный теннис. Поддача. Игра 1x1, 2x2	1

8	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
10	Сдача контрольных нормативов.	1
11	Сдача контрольных нормативов.	1
12	Волейбол. Поддача. Поддача мяча на точность в разные зоны.	1
13	Висы. Подтягивания на перекладине.	1
14	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта, изменение темпа по сигналу.	1
15	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.	1
16	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	1
17	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
18	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
19	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
20	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
21	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
22	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.	1
23	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
25	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
26	Специально-беговые упражнения. Упражнения на внимание и скорость.	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во ча
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Техника удара в футболе. Техника броска в баскетболе.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
5		Волейбол. Игра в двух командах.	1
6		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
10		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
11		Прыжки с продвижением различными способами. Прыжок в длину с места.	1
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
14		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
15		Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в трех командах.	1
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1

18		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
19		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
21		Обобщающий урок четверти	1

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Общеукрепляющие упражнения с предметами.	1
3		Легкий бег с высокого старта. Чередование ходьбы и бега.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
16		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
17		Бег с низкого старта по сигналу.	1
18		Подача волейбольного мяча на точность в разные зоны. Волейбол.	1
19		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
21		Индивидуальные и командные упражнения с футбольным мячом.	1
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.	1
23		Индивидуальные упражнения с набивным мячом.	1
24		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
25		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
	28	Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
	29	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
	30	Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в	1

		спортивном и тренажерном зале.	
2		Бег на время. Дыхательные упражнения.	1
3		Легкий бег. Бег с низкого старта с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Индивидуальная работа с мячом. Баскетбол в двух командах.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
17		Сдача контрольных нормативов.	1
18		Сдача контрольных нормативов.	1
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	1
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
22		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
23		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587348

Владелец Скрипниченко Вера Владимировна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023