

**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 24.08.2023 г.

Согласовано: _____ зам. директора по УВР
А.А. Вострикова

Утверждаю: _____ директор
В.В. Скрипниченко.



**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
в 5-9 «А» классах
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель:

Буша М.И.

учитель первой

квалификационной категории

г. Астрахань, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «**физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООПУО (**вариант 1**), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026.

ФАООПУО (**вариант 1**) адресована обучающимся с **легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)** с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Развивать функциональную грамотность в процессе изучения предмета.

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.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися:

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

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.

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 Федеральной адаптированной образовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью, составленной на основе ФАООП УО на изучение предмета «физическая культура» отводится в общем объёме 68 часа из расчета:

5 класс - всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

6 класс - всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

7 класс - всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

8 класс - всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

9 класс - всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса

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 ФАООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам освоения ФАООП 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 ФАООП 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. ФАООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- 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), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- 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;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета:

Содержание программы 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.

Раздел "Лыжная и конькобежная подготовка» 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.

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).

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 образовательной организации.

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:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) 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, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.

Передача мяча от груди с места и в движении 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	Кол-во часов
1	4.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	6.09	Общеукрепляющие упражнения.	1
3	11.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	13.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	18.09	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги.	1
6	20.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
7	25.09	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
8	27.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	2.10	Бег, с ускорением по сигналу. Чередование ходьбы и бега.	1
10	4.10	Сдача контрольных нормативов.	1
11	9.10	Сдача контрольных нормативов.	1
12	11.10	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13	16.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
14	18.10	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
15	23.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1

16	25.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	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		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5		Обучение игре «настольный теннис». Первая подача.	1
6		Прыжки на месте. Прыжки через препятствия.	1
7		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
8		Упражнения с мячами в парах. Бросок мяча в корзину.	1
9		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
10		Передача футбольного мяча ногами. Удар в цель.	1
11		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
12		Передача набивных мячей в парах. «Третий лишний»	1
13		Эстафеты в двух командах на скорость.	1
14		Обучение подачи мяча в пионерболе.	1
15		Бег с разной скоростью. Изменение темпа по сигналу.	1

16		Прыжки в длину с места с приземлением на согнутые ноги.	1
17		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	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.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
6		Упражнения с футбольными мячами. Точные передачи и подачи.	1
7		Висы. Упражнения на перекладине.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Первая подача в настольном теннисе.	1
10		Игра в 2х командах пионербол.	1
11		Упражнения с набивными мячами. Бросок в корзину.	1
12		Индивидуальные упражнения с баскетбольными мячами. Передачи в командах.	1
13		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
14		Прыжки на двух ногах через препятствия.	1

15		Эстафеты в двух командах.	1
16		Бросок малого мяча на точность и цель. «Дартс».	1
17		Бросок мешочка на дальность и в цель.	1
18		Пионербол. Подача мяча в зону противника.	1
19		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
20		Передача мяча в парах. «Баскетбол».	1
21		Ведение баскетбольного мяча. «Баскетбол».	1
22		Передача футбольных мячей. «Лестница».	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 ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Баскетбол. Бросок в корзину с разной дальности.	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. 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		Обучение индивидуальным упражнениям с футбольным мячом.	1
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Баскетбол. Игра один на один.	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 6 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	4.09	Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	8.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	11.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	15.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	18.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1

7	22.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1x1	1
8	25.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	29.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
10	2.10	Сдача контрольных нормативов.	1
11	6.10	Сдача контрольных нормативов.	1
12	9.10	Пионербол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
13	13.10	Висы. Подтягивания на перекладине.	1
14	16.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
15	20.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.	1
16	23.10	Настольный теннис. Правила игры.	1
17	27.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	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 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		Пионербол. Техника передачи и подачи в зону соперника.	1

6		Настольный теннис. Техника подачи. 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 в парах. «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. Чередование ходьбы и бега по сигналу.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	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.	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 подачи. Игра 1x1.	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. 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		Командные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
15		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1.	1
16		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
17		Бег. Чередование ходьбы и бега. Изменение темпа по сигналу.	1
18		Пионербол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
19		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
21		Командные упражнения с футбольным мячом. «Лестница»	1
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.	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 ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1	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. 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		Обучение индивидуальным упражнениям с футбольным мячом.	1
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1.	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

по АФК в 7 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	5.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	7.09	Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	12.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	14.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	19.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	21.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
7	26.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1x1	1
8	28.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	3.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
10	5.10	Сдача контрольных нормативов.	1
11	10.10	Сдача контрольных нормативов.	1
12	12.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
13	17.10	Висы. Подтягивания на перекладине.	1
14	19.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1

15	24.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.	1
16	26.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	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 удара в футболе. 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		Пионербол. 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 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	

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Общеукрепляющие упражнения.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	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. Обгрыш 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. Изменение темпа по сигналу.	1
18		Пионербол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	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

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 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		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 8 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	5.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	7.09	Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	12.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	14.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	19.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	21.09	Упражнения с набивным мячом в парах.	1
7	26.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1x1	1
8	28.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	3.10	Челночный бег на время.	1
10	5.10	Сдача контрольных нормативов.	1
11	10.10	Сдача контрольных нормативов.	1
12	12.10	Пионербол. подача мяча на точность в разные зоны.	1
13	17.10	Висы. Подтягивания на перекладине. Упражнения на осанку.	1
14	19.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
15	24.10	Прыжки через препятствия.	1

16	26.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	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		Пионербол. 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		Легкий бег. Челночный бег на время.	1	
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в трех командах.	1	

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Общеукрепляющие упражнения.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	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		Пионербол. 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

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 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		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 9 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	4.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	6.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	11.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	13.09	Бег с высокого старта. Чередование ходьбы и бега.	1
5	18.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1

6	20.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Вышибалы»	1
7	25.09	Настольный теннис. Подача. Игра 1х1, 2х2	1
8	27.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	2.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
10	4.10	Сдача контрольных нормативов.	1
11	9.10	Сдача контрольных нормативов.	1
12	11.10	Волейбол. Подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
13	16.10	Висы. Подтягивания на перекладине.	1
14	18.10	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта, изменение темпа по сигналу.	1
15	23.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.	1
16	25.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	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 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	

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

IV четверть

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049266

Владелец Скрипниченко Вера Владимировна

Действителен с 22.09.2023 по 21.09.2024