

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского района
«Ивушкинская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете № 1 от
31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ Ивушкинской ООШ
Щученко А.А.
Приказ № 71-2 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура
(Адаптивная физическая культура)»**

для обучающихся 5-9 классов

АООП УО

п.Ивушка, 2026

Пояснительная записка

При разработке программы были использованы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных возможностей, социальной адаптации. Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого, 1 -4 классов.

Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки.

Рабочая программа реализует следующие цели и задачи, предусмотренные федеральным компонентом государственного стандарта и АООП:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности;

1. Планируемые результаты освоения предмета:

1.1 Личностные:

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемые в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

1.2 Предметные результаты

Минимальный уровень:

- Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- Демонстрация комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (положения тела, головы, туловища);
- Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие физических качеств человека;
- Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека;
- Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- 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 о Параолимпийских играх и Специальной Олимпиаде;
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки (ходьба с палками), спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение отдельных элементов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1.3 Критерии оценки усвоения предмета

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Отлично «5»	Хорошо «4»	Удовлетворительно «3»
-если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; -ставится, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;	- если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; - если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными	- если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

	ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности;	
--	---	--

2. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию предметной области «Адаптивная физическая культура» определено Фаооп образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приведено в следующей таблице

Класс \ Кол-во часов	5	6	7	8	9
В неделю	3	3	3	3	3
За год	102	102	102	102	102
всего	510				

Программа включает в себя следующие разделы: Легкая атлетика, Гимнастика с элементами акробатики, Лыжная подготовка (скандинавская ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями), Подвижные игры, Спортивные игры.

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 и спортивных игр.

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. 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. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на скорость с высоко и низкого старта 30м, 60м. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

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

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча (1-3 кг) одной рукой. Метание в движущую цель. Метание набивного мяча. Броски набивного мяча. Метание различных (нескольких) мячей.

Гимнастика с элементами акробатики

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.

Акробатические элементы: кувырок вперед/назад. Стойка на лопатках. Мостик.

Стойка на руках. Простые и смешанные висы. Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия/ лазания по гимнастической стенке с предметом на скорость. Подтягивания. Упражнения на равновесие «Ласточка», на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног).

Лыжная подготовка (скандинавская ходьба)

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Повороты. Подъемы, спуски, торможения. Скандинавская ходьба на различные дистанции. Лыжные эстафеты.

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, с переноской груза. Пионербол.

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 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.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча/передача.

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. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
5 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 4 минуты. Бег на скорость с высоко и низкого старта 60м. Бег с преодолением малых препятствий. Эстафетный бег (60м по кругу). Прыжки через скакалку (в различном темпе, с продвижением вперед, на одной /двух ногах. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания до 1м, «перешагивание»)). Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча (1 кг) одной рукой. Игры «Пятнашки», «Удочка»	26
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. кувырок вперед/назад. Стойка на лопатках. Мостик. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие «Ласточка». Ходьба по скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Через обруч», «Прыжки по полоскам».	15
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск со склона в низкой /основной стойке. Подъем по склону лесенкой. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Игра «Кто дальше», «Кто быстрее». Скандинавская ходьба на различные дистанции.	26
4	Подвижные и спортивные игры.	35

	Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Пионербол. Правила, расстановка. Нападающий удар двумя руками сверху/ловля мяча над головой/подача мяча двумя руками снизу/боковая подача. Розыгрыш мяча. Учебная игра. Игра «Мяч в воздухе», «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему». Баскетбол. Правила. Передвижения без мяча (вправо, влево, вперед, назад) с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игры «Мяч соседу», «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки».	
6 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Чередование бега и ходьбы. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 5 минут. Бег на скорость с низкого старта 60м. Бег с ускорением на отрезке 30м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, по кругу. Кроссовый бег 300-500м. Прыжки через скакалку (в различном темпе, с продвижением вперед, на одной /двух ногах. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания 80 см, «перешагивание»). Метание малого мяча в вертикальную цель на высоту 2-3 м. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы/ отскока от стены и пола. Толкание набивного мяча (2 кг) одной рукой. Игры «Эстафеты с бегом», «Дотянись».	28
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие «Ласточка», на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Все по местам», «Выбери ведущего».	24
3	Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Передвижение на лыжах попеременным двужахим ходом/на скорость до 100м. Спуск со склона в низкой /основной стойке. Подъем по склону ступающим шагом. Торможение плугом. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1,5км. Игра «Пятнашки простые», эстафеты. Передвижение на лыжах 1,5км. Скандинавская ходьба на различные дистанции. Игры «Смелей Вперед».	21
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре.	29

	Пионербол. Правила, расстановка. Передача мяча сверху двумя руками над собой /в парах. Подача нижняя. Игра «Мяч в воздухе». Отработка розыгрыша, ловли, передачи. Учебная игра. Игры «Мяч над веревкой», «Вот так подача», «Не дай мяч соседу». Баскетбол. Правила. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди с места в движении. Ловля мяча двумя руками. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу/от груди с места. Игра «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Прыжки на скакалке до 1 минуты. Игры «Мяч в центре», Эстафеты.	
7 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Чередование бега и ходьбы. Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 4 минут. Бег с низкого старта. Бег с ускорением на отрезке 40м,60м. Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег 500-1000м. Прыжки через скакалку до 2 минут. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания 40 см, «перешагивание»). Метание в цель (из положения лежа). Метание малого мяча на дальность с разбега Метание/толкание набивного мяча (2 кг) двумя руками. Игры «Кто впереди», «Догони ведущего».	28
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Стойка на руках. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Кто точнее», «Сохрани позу».	24
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения плугом. Подъем полулесенкой/ полуелочкой. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м/150-200м. Передвижение на лыжах до 2 км. Лыжные эстафеты. Игры «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель». Скандинавская ходьба на различные дистанции.	21
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Волейбол. Правила, расстановка. Верхняя передача двумя руками мяча. Верхняя передача мяча. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра. Игры «Перебросить в круг», «Мяч над веревкой».	29

	Баскетбол. Правила. Штрафные броски. Выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди/одной рукой от плеча/в парах /в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину одной рукой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	
8 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 км. Беговые упражнения. Медленный бег 8-12 минут. Бег 100м с различного старта. Бег с ускорением на отрезке 60м,100м. Кроссовый бег 500-1000м.Эстафеты 4 по 100м с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой с передвижением в максимальном темпе Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» зона отталкивания 40 см, «перешагивание», «перекат»)). Метание нескольких мячей. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Толкание набивного мяча (2 кг) двумя руками. Игры «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки».	31
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок назад. Стойка на голове. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Обманчивые движения», «Запрещённые движения».	18
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Передвижение на лыжах до 2 км. Лыжные эстафеты. Игры «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах 2км.Скандинавская ходьба на различные дистанции.	21
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Волейбол. Правила, расстановка. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар(ознакомление). Прыжки у сетки сериями. Верхняя передача после перемещения. Передача мяча в парах через сетку. Подачи	32

	нижняя и верхняя прямые. Учебная игра. Игры «Ловкая подача», эстафеты. Баскетбол. Правила. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками в парах с продвижением. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу. Подбирание отскочившего мяча от щита. Игра по упрощенным правилам. Прыжки со скакалкой до 2 минут. Броски по корзине с разных позиций. Игры «Поймай мяч», «Мяч капитану».	
9 класс		
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения, перестроения. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 км. Беговые упражнения. Медленный бег 10-12 минут. Бег на скорость 60м, 100м. Кроссовый бег 1000м. Эстафеты этапами до 100м. Прыжки со скакалкой с передвижением в максимальном темпе. Прыжки в длину с разбега (способами «согнув ноги» совершенствование, «перешагивание», «перекат») совершенствование всех фаз прыжка. Метание различных предметов. Толкание набивного мяча (2 кг) двумя руками. Игры «Преодолей препятствие», эстафеты с бегом.	34
2	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках. Построения, перестроения. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением. Сочетание ходьбы и бега. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Кувырок вперед. Простые и смешанные висы на руках. Переноска грузов и передача нескольких предметов (передача набивного мяча в колонне, по кругу, над головой, между ног). Лазанье (на скорость и различными способами) и перелезание; по наклонной гимнастической скамейке/подлезания под препятствия. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне/скамейке/простейшие комбинации на бревне. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления. Игры «Слушай сигнал».	12
3	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Построения с лыжами. Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение отрезков на скорость до 100м. Спуски в средней и высокой стойках. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Передвижение на лыжах до 2 км на время. Лыжные эстафеты. Скандинавская ходьба на различные дистанции.	21
4	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Знания о физической культуре. Волейбол. Правила, расстановка. Прием и передача мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча (ознакомление). Прыжки у сетки сериями. Учебная игра. Игры «Сигнал», «Точно по местам». Баскетбол. Правила. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении в парах. Ведение мяча с изменением направлений. Броски	35

	мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игра «Самый точный»,	
--	--	--

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	В процессе уроков
Раздел	Лёгкая атлетика	26
1	Инструктаж техники безопасности. Знание о физической культуре. Построения , перестроения.	1
2	Ходьба в различном темпе. С изменением направления , с ускорением и замедлением.	1
3	Беговые упражнения. Медленный бег с равномерной скоростью 4 минуты.	1
4	Обучение эстафетному бегу (60 метров по кругу)	1
5	Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	1
6	Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м	1
7	Комплекс разминки в шаге и в беге на гибкость. Правила бега с изменением направления движения.	1
8	Прыжки через скакалку.	1
9	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Челночный бег 3 по 10 м с предметами.	1
10	Строевые команды. Правила метания мяча с места. Прыжки по ориентирам.	1
11	Организующие команды на внимание. Метание мяча в цель. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
12	Развитие быстроты. Метание мяча в заданную цель. Подтягивание.	1
13	Комплекс разминки в шаге и в беге на гибкость. Правила бега с изменением направления движения.	1
14	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
15	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
16	Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги." Бег 30 м.	1
17	Правила судейства по прыжкам. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м	1
18	Беседа: Значение физической культуры в жизни человека. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Броски набивного мяча (1-2 кг) от груди.	1
19	Правила судейства по бегу. Правила эстафетного бега 60 м	1
20	Правила встречной эстафеты. Подъем спины за 1 мин.	1
21	Правила судейства по метанию. Метание мяча в вертикальную цель.	1
22	Эстафетный бег (60 м по кругу). Метание мяча в движущуюся цель.	1
23	Доклад: Оказание первой помощи при травмах. Кроссовый бег 6 – 8 минут с переходом на шаг.	1
24	Кроссовый бег 7-8 минут с переходом на шаг.	1

	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	
25	Кроссовый бег 8 – 9 минут с переходом на шаг. Метание с разбега.	1
26	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Круговая эстафета на 60 м.	1
Раздел	Спортивные игры: Баскетбол (10), Пионербол (23)	33
27	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1
28	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1
29	Перемещения в стойке с ударами мяча об пол. Остановка двумя шагами. П/и «Передал – садись!»	1
30	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1
31	Остановка двумя шагами. Эстафета с б/мячами.	1
32	Ловля и передача на месте двумя руками.	1
33	Остановка в два шага и повороты на месте.	1
34	Передвижение в стойке баскетболиста.	1
35	Стойка и передвижение игрока.	1
36	Ловля и передача мяча в парах и тройках. Отбор мяча накрыванием и перехватом.	1
Раздел	Гимнастика с элементами акробатики	15
37	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1
38	Организуемые команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1
39	Доклад: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1
40	ОРУ на осанку. Простые и смешанные висы и упоры. Правила лазания по канату.	1
41	Корректирующие упражнения на равновесия без предметов. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м.	1
42	Дыхательные упражнения. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями высотой 40 см.	1
43	ОРУ на мышцы спины и живота. Лазание по канату произвольным способом и в 3 приема.	1
44	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка»	1
45	Корректирующие упражнения на развитие мышц голеностопа и стоп. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук вверх.	1
46	ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.	1
47	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ходьба и бег по ориентирам.	1
48	ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок ноги врозь.	1

49	ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Опорный прыжок ноги врозь.	1
50	Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.	1
51	Упражнения в висе на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами.	1
52	Лыжная подготовка	26
53	Инструктаж техники безопасности. Правила подбора лыж и лыжных палок. Построение с лыжами.	1
54	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Строевые упражнения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1
57	Строевые упражнения на лыжах. Скользящий шаг.	1
58	Организующие команды. Отталкивание лыжами в стойке. Одношажный ход.	1
59	Обучение спуска со склона в низкой и основной стойке.	1
60	Совершенствование техники спуска со склона в низкой и основной стойке.	1
61	Закрепление техники спуска со склона в низкой и основной стойке.	1
62	Скользящий шаг. Повороты переступанием и прыжком. Свободное скольжение.	1
63	Строевые команды на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
64	Подседание. Преодоление спусков под уклон 5-10°	1
65	Правила безопасного падения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
66	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
67	Одновременный одношажный ход. Торможения полуплугом на спуске.	1
68	Строевые команды. Повороты на лыжах. Подъем «ёлочкой» Торможения упором.	1
69	Организующие команды на лыжах. Преодоление поворотов на лыжах. Эстафета на 500 м	1
70	Попеременный двухшажный ход. Прокатывание на лыжах до 1000 м.	1
71	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м	1
72	Зимние виды спорта. Попеременный двухшажный ход. Гонки на лыжах до 1000 м	1
73	Обучение игре на лыжах «Кто дальше», «Кто быстрее»	1
74	Повторение подвижных игр «Кто дальше», «Кто быстрее»	1
75	Обучение скандинавской ходьбе с дистанцией 100 метров	1
76	Скандинавская ходьба 250 метров	1
77	Повторение техники спуска под уклон 5°	1
Раздел	Спортивные игры: Пионербол	25
78	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом	1
79	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	1
80	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках	1
81	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения	1

82	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения	1
83	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения	1
84	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах	1
85	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1
86	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте	1
87	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте	1
88	Действия игрока после приема мяча	1
89	Передача мяча внутри команды	1
90	Передача мяча внутри команды	1
91	Закрепление стойки игрока на месте и в движении	1
92	Закрепление стойки игрока на месте и в движении	1
93	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками	1
94	Чередование перемещений	1
95	Приём подачи, передача к сетке	1
96	Приём подачи, передача к сетке	1
97	Учебно-тренировочная игра	1
98	Подача мяча	1
99	Обучение нападающему броску	1
100	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей	1
101	Учебная игра «Пионербол»	1
102	Учебная игра «Пионербол»	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8	Повторение изученного тройного, пятерного прыжка с места. Метание малого мяча на дальность.	1

9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика (24 часа)		
16.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо	1
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
30	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1

32	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол (12 часов)		
40	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
45	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
47	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
49	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
50	Обучение нижней подаче мяча	1
51	Обучение нижней подаче мяча	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1

54	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
57	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
61	Обучение повороту переступанием в движении	1
62	Обучение повороту переступанием в движении	1
63	Повторение поворота переступанием в движении	1
64	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
65	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
66	Обучение торможения «плугом».	1
67	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
68	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
69	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1
70	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
71	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
72	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (17 часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1

76	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
80	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
81	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82	Эстафета с ведением мяча	1
83	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
84	Бег с ускорением до 10 м	1
85	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика (13 часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
96	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
97	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1

100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение)	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (повторение)	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика (24часа)		

16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21	Прыжки через скакалку	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
26	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27	Упражнения в равновесии	1
28	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29	Повторение стойки на руках (с помощью)	1
30	Обучение перевороту боком (с помощью)	1
31	Повторение переворота боком (с помощью)	1
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1

Спортивные игры. Волейбол (12часов)		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45	Обучение нижней прямой подаче	1
46	Обучение нижней прямой подаче	1
47	Обучение нижней прямой подаче	1
48	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1
49	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1
50	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка (21час)		
51	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
57	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59	Торможение «плугом».	1
60	Обучение правильному падению при спуске	1
61	Правильное падение при спуске (повторение)	1

62	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Лыжные эстафеты по кругу	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73	Штрафные броски. Учебная игра.	1
74	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
76	Остановка шагом. Учебная игра	1
77	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
78	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
79	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1
81	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
82	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
83	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1

86	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
88	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика (15часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (18 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1

2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20	Повороты в движении направо, налево	1
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Прыжки через скакалку	1
24	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1

27	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла	1
35	Опорный прыжок , согнув ноги через гимнастического козла	1
36	Опорный прыжок , согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол (15часов)		
37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
46	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
49	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1

50	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
51	Повторение прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
57	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59	Торможение «плугом».	1
60	Обучение правильному падению при спуске	1
61	Правильное падение при спуске	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Лыжные эстафеты по кругу	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол (18часов)		

72	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
80	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
81	Эстафета с ведением мяча	1
82	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
83	Бег с ускорением до 10 м	1
84	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
85	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика (15часов)		
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1

96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание	1

	малого мяча с разбега.	
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 часов)		
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23	Закрепление всех видов перестроений	1
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25	Прыжки со скакалкой.	1
26	Лазание и перелезание	1
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28	Упражнения в равновесии	1
29	Обучение акробатической комбинации.	1
30	Повторение акробатической комбинации.	1
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1

35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49	Разыгрывание мяча на три паса	1
50	Разыгрывание мяча на три паса	1
51	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
57	Одновременный одношажный ход. Работа рук Координарование движения рук и ног	1

58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
59	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60	Торможение «плугом».	1
61	Обучение правильному падению при спуске	1
62	Повторение правильному падению при спуске	1
63	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65	Передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Лыжные эстафеты по кругу	1
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (17 часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1

80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87	Зонная защита Учебная игра.	1
88	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
89	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (13 часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
96	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
97	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебные пособия	Учебно-методическая литература	Демонстрационные и печатные пособия	Технические средства обучения
В.И.Физическая культура. Учебник для 5-9 класса, М: Просвещение, 2020	Комплект примерных рабочих программ для 5 -9 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью. Просвещение, 2018г. Примерные рабочие программы. В,И, Лях. Физическая культура Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. -- 6-е изд.,-- М.: Просвещение, 2019	Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Мячи набивные Мячи футбольные Скакалки Лыжи на ботинках Лыжи на мягких креплениях Лыжные ботинки Маты. Мячи для метания Гантели Волейбольная сетка	компьютер, принтер, телевизор