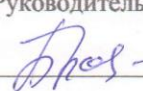
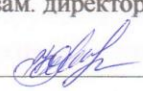




Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Горловская специальная школа – интернат №24»

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол от 30.08.2024 г. № 1 Руководитель ШМО  Г.К.Бровка</p>	<p>Согласовано зам. директора по УР  Ю.Ю.Ракита</p>	<p>Утверждено директор ГКО «Горловская специальная школа – интернат №24»  Г.В.Васильева Приказ № 80 </p>
---	--	--

Рабочая программа

по предмету «Адаптированная физическая культура»

базовый уровень

(основного общего образования)

для 5, 6, 7, 8, 9 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель рабочей программы:
Стаценко Галина Васильевна
учитель физической культуры

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

Рабочая программа учителя по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной Приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026
4. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) Москва «Просвещение» 2021
5. Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 09.08. 2022 г. № 689
7. Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура: 1 доп., 1-9 классы» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) / сост Михайлюк С.И., Киселева Л.Л., Гайда О.В.– ГБОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк, 2022г;

8. Учебного плана ГКОУ «Горловская СШИ № 24» на 2024 – 2025 учебный год.

Предлагаемая программа ориентирована на нормативные документы и учебно – методические обеспечения:

*Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

(<https://clck.ru/33NMkR>).

*Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура: 1 доп., 1-9 классы» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / сост. Михайлюк С.И., Киселева Л.Л., Гайда О.В.– ГБОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк, 2022г;

*Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие.

*Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха и М.Я. Виленского

*Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

*Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предусматривает обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения 5-9 классов:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособность учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы основного общего образования. Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Формирования умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные,

регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного курса «физическая культура» готовность их применения. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов структурно состоит из следующих разделов: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, игры, спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Организация учебного процесса по физкультуре

Для реализации программы предусматривается использование методов, методик, технологий, форм и средств обучения оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Предмет «Физическая культура» — это двигательная (физкультурная) деятельность, направленная на совершенствование физической природы человека.

В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам:

1. Знания (информационный компонент деятельности).
2. Физическое развитие (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).
3. Способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения должны просматриваться следующие принципы:

1. индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
2. коррекционная направленность обучения;
3. оптимистическая направленность обучения;
4. комплексность обучения на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность, взаимопомощь.

Место учебного предмета в учебном плане

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 – 6 классах рассчитана на три часа в неделю; в 5 классе составляет 99 часов в год, в 6 классе – 102 часа в год. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 7, 8, 9 классах рассчитана на 2 часа в неделю, в 7 классе составляет 67 часов в год; в 8 классе – 67 часов в год, в 9 классе – 67 часов в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся 5 – 9 классов должны достигнуть определённых результатов.

Базовые учебные действия составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование следующих умений:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного в занятиях физкультурой и спортом;
- проявление положительного отношения к окружающей действительности, готовности к организации взаимодействия на основе представлений об этических нормах и правилах поведения;
- проявление бережного отношения к спортивному инвентарю и оборудованию;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на занятиях.

Регулятивные учебные действия:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- технически правильно выполнять двигательные действия;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные учебные действия:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на занятиях по коррекции и развитию двигательной активности, их осознанное применение;
- выполнение упражнений и заданий по словесной инструкции учителя;
- осмысление техники выполнения разучиваемых движений и упражнений;
- моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- разрешение конфликтов;
- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление своим поведением и поведением партнёра;
- контроль, коррекция, оценка действий;
- формирование навыка позитивного коммуникативного общения.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень достижения предметных результатов:

- 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 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); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных;
- 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 достижения предметных результатов:

- 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, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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, 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 тем учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Содержание АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» отражено в семи разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Темы из раздела «Знания о физической культуре» распределены по всем остальным разделам учебного предмета «Адаптивная физическая культура», соответственно конкретной области изучения учебного материала. В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Содержание разделов 5 класс

№ темы	Название разделов - темы	Кол-во часов
--------	--------------------------	--------------

	Знания о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 1	Лёгкая атлетика.	12
Тема № 2	Игры с элементами легкой атлетики.	11
Тема № 3	Гимнастика.	13
Тема № 4	Игры с элементами гимнастики.	10
Тема № 5	Спортивные игры(элементы пионербола - волейбола, баскетбола)	15
Тема № 6	Легкая атлетика	9
Тема № 7	Легкая атлетика	7
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	12
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Итого		99

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимна-	+5	+8	+12	+6	+11	+16	

	стической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

Содержание разделов 6 класс

№ темы	Название разделов - темы	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 1	Лёгкая атлетика.	12
Тема № 2	Игры с элементами легкой атлетики.	11
Тема № 3	Гимнастика.	15
Тема № 4	Игры с элементами гимнастики.	8
Тема № 5	Спортивные игры(элементы волейбола, баскетбола)	15
Тема № 6	Легкая атлетика	9
Тема № 7	Легкая атлетика	7
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	14
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	8
Итого		88

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(6 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Обучающиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

* данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

Содержание разделов 7 класс

№ темы	Название разделов - темы	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 1	Лёгкая атлетика.	9
Тема № 2	Игры с элементами легкой атлетики.	7
Тема № 3	Гимнастика.	12
Тема № 4	Игры с элементами гимнастики.	4
Тема № 5	Спортивные игры(элементы волейбола, баскетбола)	11
Тема № 6	Легкая атлетика	5
Тема № 7	Легкая атлетика	5
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	4
Итого		67

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Содержание разделов 8 класс

№ темы	Название разделов - темы	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 1	Лёгкая атлетика.	12
Тема № 2	Игры с элементами легкой атлетики.	4
Тема № 3	Гимнастика.	12
Тема № 4	Игры с элементами гимнастики.	4
Тема № 5	Спортивные игры(элементы волейбола, баскетбола)	11

Тема № 6	Легкая атлетика	5
Тема № 7	Легкая атлетика	5
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	4
Итого		67

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(8 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнасти-	+4	+7	+11	+5	+10	+15

	ческой скамейке (см ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

Содержание разделов 9 класс

№ темы	Название разделов - темы	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 1	Лёгкая атлетика.	12
Тема № 2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	4
Тема № 3	Гимнастика.	12
Тема № 4	Игры с элементами гимнастики.	4
Тема № 5	Спортивные игры(элементы волейбола, баскетбола)	11
Тема № 6	Легкая атлетика	5
Тема № 7	Легкая атлетика	5
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	4
Итого		67

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

- демонстрировать правильную осанку; 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;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

– правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

– правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся Оценка	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15	
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40	

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень учебно-методического обеспечения

<i>Программы</i>	<i>Учебно-методическое обеспечение</i>
<p>* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной Приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026</p> <p>* Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) Москва «Просвещение» 2021</p> <p>* Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура: 1 доп., 1-9 классы» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / сост. Михайлюк С.И., Киселева Л.Л., Гайда О.В.– ГБОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк, 2022г;</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы обучающихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. - второй изд. - М.: НПО «МОДЭК», 2004. - 224 с. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с. 2. Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха и М.Я. Виленского 3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.: Учебная литература, 1997. - 320 с. 4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 5. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. 6. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. - М.: Наукова думка, 2000. - 358 с Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с. 7. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с. 8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под. ред. С.П. 9. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с. 10. Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001. 11. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.

--	--

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь);
- спортивная площадка: гимнастический городок; футбольное поле; волейбольная площадка.
- контрольно-измерительные материалы: секундомер, рулетка.

Цифровые образовательные ресурсы по физической культуре:

- различные базы данных образовательного назначения;
- видеофильмы и видеоуроки;
- мобильные приложения.

Календарно – тематическое планирование

5 класс

I четверть (23 часа)

Тема № 1 Легкая атлетика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				12	
Тема «Ходьба. Бег»				4	
1	02/09		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОПУ. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	
2	04/09		ОРУ. Ходьба, бег по заданию. Бег на короткие дистанции.	1	
3	06/09		ОПУ. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью. Бег на отрезках до 30 м.	1	
4	09/09		ОРУ. Беговые упражнения. Проверка изученного материала по теме. Тест уровня физ.подготовленности - бег 30 м.	1	
Тема «Прыжок в длину»				4	
5	11/09		Основы знаний. Прыжковые упражнения; прыжки в длину по заданным ориентирам. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	1	
6	13/09		Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжок в длину с места.	1	
7	16/09		Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжки в длину с шага. Прыжок в длину с места.	1	
8	18/09		Специальные прыжковые упражнения. Тест уровня физ.подготовленности – прыжок в длину с места.	1	
Тема «Метание малого мяча»				4	
9	20/09		Теоретические сведения. Специальные упражнения. Бросок теннисного мяча на	1	

			дальность, в цель.		
10	23/09		Бросок малого мяча на дальность, на точность. Броски большого мяча.	1	
11	25/09		Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель. Броски набивного мяча по заданию.	1	
12	27/09		Урок - зачет «Бросай далеко». Специальные упражнения с малым мячом. Проверка изученного материала.	1	

Тема № 2 Игры (11 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				11	
Тема «Игры с бегом»				4	
13	02/10		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с ходьбой и бегом.	1	
14-15	04/10 07/10		Игры с бегом «Круговая лапта», «Гонки с выбыванием», «Перемена мест».	2	
16	09/10		Игровые задания с ходьбой. Игра «Эстафетка».	1	
Тема «Игры с прыжками»				3	
17	11/10		ОРУ со скакалкой. Игры и игровые задания с прыжками: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	1	
18	14/10		Игры с прыжками: «Скакуны», «Перепрыгни через ручеек»; с мячом: «Передал – садись».	1	
19	16/10		ОРУ. Игры с прыжками «Классики», с длиной скакалкой.	1	
Тема «Игры с метанием»				4	
20	18/10		ОРУ с малым мячом. Игровые задания «Попади в цель», «Сбей булаву», «Охотники и утки».	1	
21	21/10		Игры с метанием: «Вертикальная мишень», «Бросай далеко - собирай быстро!», с мячом: «Передал – садись».	1	
22	23/10		Игры с метанием: «Точно в цель», «Дальний бросок». Игра с мячом: «Передачи мяча по кругу».	1	
23	25/10		Итоговый урок по теме «Игры». Обобщение знаний навыков. Игры с выполнением тестовых заданий.	1	

II четверть (23 часа)

Тема № 3 Гимнастика (13 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Гимнастика»				13	
Тема «Упражнение на развитие ориентации в пространстве»				2	
24	06/11		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	
25	08/11		ОПУ. Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений	1	
Тема «Равновесие, лазание»				3	
26	11/11		Теоретические сведения. Строевые действия. Упражнения в равновесии. Лазание и перелазание.	1	
27	13/11		ОРУ. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по стенке.	1	
28	15/11		Урок-зачет. Упражнения в равновесии: проверка изученного материала.	1	
Тема «Висы и упоры»				3	
29	18/11		Теоретические сведения. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук: подтягивание в висах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
30	20/11		Упражнения в висах: подтягивание на низкой и высокой перекладине; упоры в различных исходных положениях.	1	
31	22/11		Упражнения в висах и упорах – проверка развития силы.	1	
Тема «Акробатические упражнения»				5	
32	25/11		Основы знаний. Строевые действия. ОРУ «Осанка». Элементы акробатики: группировка, перекувырки, «березка».	1	
33-34	27/11 29/11		Элементы акробатики: кувырок вперед, «полу шпагат», «ласточка», «мост».	2	
35	02/12		Акробатические упражнения: перекувырки, стойки, «мост», кувырки.	1	
36	04/12		Итоговый урок по теме «Гимнастика». ОРУ. Проверка изученного материала. «Гимнастическая полоса препятствий»	1	

Тема № 4 Игры (10 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				10	

Тема «Игры с элементами гимнастики»				
37	06/12		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с выполнением строевых команд, ОРУ. Игры «Бег с заданием», «Быстро по местам».	1
38-39	09/12 11/12		ОРУ для формирования правильной осанки. Элементы строя. Игры «Придумай упражнение», «Фигуры». Комбинированная эстафета.	2
40-41	13/12 16/12		ОРУ. Игровые задания для развития координационных способностей. Игры «Переправа», «Силачи», «Повтори за мной».	2
42-43	18/12 20/12		Строевые действия. Игровые задания для развития двигательных способностей: с мячом, с длиной скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий.	2
44	23/12		Игра с элементами ОРУ «Сильные и ловки». Эстафета с элементами равновесия.	1
45	25/12		Игровые задания для развития координационных способностей. «Комбинированная эстафета».	1
46	27/12		Итоговый урок по теме «Игры с элементами гимнастики». Обобщение и систематизация знаний, умений. ОРУ. Игры с выполнением тестовых упражнений. Гимнастическая полоса препятствий	1

II полугодие 2024 – 2025 у.г.

№ темы	Название темы	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 5	Спортивные игры(элементы пионербола - волейбола, баскетбола)	15
Тема № 6	Легкая атлетика	9
Тема № 7	Легкая атлетика	7
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	12
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Всего III - IV четверти		53

Всего III четверть	План	Факт	Всего IV четверть	План	Факт
--------------------	------	------	-------------------	------	------

Часов	31		Часов	22	
Тем	3		Тем	2	
Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование			Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование		

III четверть (31 час)

Тема № 5 Спортивные игры (15 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				15	
Тема «Элементы пионербола – волейбола»				8	
47	10/01		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка: стойка игрока; способы перемещения. Передача и прием мяча.	1	
48-49	13/01 15/01		Волейбол: элементы техники игры. Игра «Передай мяч», «Мяч через сетку».	2	
50-51	17/01 20/01		ОПУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Точный пас», «Мяч над сеткой»	2	
52-53	22/01 24/01		Бросок мяча через сетку и ловля мяча после подачи. Прием и передачи мяча. Игра «Дружная команда».	2	
54	27/01		Урок – зачет. ОПУ. Проверка изученного материала по теме. Учебная игра «Пионербол - Волейбол».	1	
Тема «Элементы баскетбола»				7	
55	29/01		Теоретические знания. Индивидуальные упражнения с мячом. Баскетбол: элементы техники игры. Игра «Бросай – поймай».	1	
56-57	31/01 03/02		Элементы техники игры: передачи мяча; ведение мяча, с последующей передачей. Игра «Баскетбольный слалом», Игра «Мяч среднему».	2	
58-59	05/02 07/02		Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в щит (кольцо). Игра «5 точек », «Баскетбольная эстафета».	2	
60	10/02		ОРУ с мячом. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра.	1	
61	12/02		Урок – зачет. ОПУ. Спец. упражнения с мячом. Проверка изученного материала. Учебная игра.	1	

Тема № 6 Легкая атлетика (9 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				9	
Тема «Прыжки в высоту»				5	
62	14/02		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения прыгуна. Прыжковые упражнения.	1	
63-64	17/02 19/02		Прыжковые упражнения: перешагивание боком, прыжки в шаге в высоту через резинку. Игра «Оттолкнись - приземлись».	2	
65	21/02		Специальные упражнения прыгуна. Подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Веревочка по кругу».	1	
66	24/02		Урок-зачет «Прыжки в высоту». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Проверка изученного материала. Игра «Высокая веревочка».	1	
Тема «Метание малого мяча»				4	
67	26/02		Основы знаний. ОРУ с малым мячом. Подводящие упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в цель».	1	
68-69	28/02 03/03		Метание малого мяча в цель. Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укреплений», «Перестрелка».	2	
70	05/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение знаний, навыков. Урок-зачет «Метатели». Проверка изученного материала. Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	1	

Тема № 7 Легкая атлетика (7 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				7	
Тема «Прыжки»				2	
71	07/03		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения в длину на точность приземления, с 3 шагов. Прыжок в длину с места.	1	
72	10/03		Урок – зачет « Дальний прыжок». ОРУ. Проверка изученного материала. Игра	1	

			«Кенгуру».		
Тема «Метание малого мяча»				2	
73	12/03		Основы знаний. Специальные и подводящие упражнения с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
74	14/03		Спец. упражнения метателя. Проверка изученного материала. Игра «Сбей кеглю».	1	
Тема «Ходьба. Бег»				3	
75	17/03		Теоретические сведения. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткую дистанцию. Игра «Эстафета с обменом».	1	
76	19/03		Урок-зачет «Самый быстрый». Специальные беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию. Проверка изученного материала.	1	
77	21/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Комбинированная эстафета.	1	

IV четверть (22 часа)

Тема № 8 Спортивные игры (12 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				12	
Тема «Игры с элементами футбола»					
78	31/04		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОПУ. «Школа мяча» - техника ведения футбольного мяча.	1	
79-80	02/04 04/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры футбол. Игра «Футбольный слалом». Сдача теста – гибкость.	2	Сдача теста – гибкость.
81-82	07/04 09/04		ОПУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игровое задание «Удар за ударом». Сдача теста – бег 30м.	2	Сдача теста – бег 30м.
83-84	11/04 14/04		ОРУ. «Школа мяча» - удары по воротам; игровые приемы вратаря. Игра «Удар за ударом». Сдача теста – прыжок в длину с места	2	Сдача теста – прыжок в длину с места
85-86	16/04 18/04		ОПУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игра «Салки с мячом», « Школьный футбол».	2	
87-88	21/04 23/04		Физ.подготовка. «Школа мяча» - элементы техники игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	

89	25/04		Итоговый урок по теме «Игры с элементами футбола». Обобщение знаний и навыков. «Школа мяча» - проверка изученного материала. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
----	-------	--	---	---	--

Тема № 9

Игры (10 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				10	
Тема «Игры с элементами легкой атлетики»					
90	28/04		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игровые задания с бегом, «Эстафета с обменом».	1	
91-92	30/04 05/05		ОПУ. Игры с бегом «Бег по прямой из различных положений», «Осьминог». Сдача теста – челночный бег.	2	Сдача теста – челночный бег.
93-94	07/05 14/05		ОРУ. Развитие двигательной активности в игре с мячом. Сдача теста – сила.	2	Сдача теста – сила.
95-96	16/05 19/05		ОПУ. Игры с прыжками «Кенгуру», «Рыбак и рыбки». Игра с мячом. Сдача теста – кроссовый бег.	2	Сдача теста – кроссовый бег.
97-98	21/05		ОРУ. Игровые задания с метанием «Попади в цель», «Выстрел в небо». Игры с прыжками: «Классики»	2	
99	23/05		Итоговое занятие по теме «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». Обобщение знаний, навыков. Урок - игра «Мы веселые ребята, любим бегать и играть». Игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	

6 класс

I четверть (23 часа)

Тема № 1 Легкая атлетика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				12	
Тема «Ходьба. Бег»				4	

1	02/09		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1	
2	03/09		ОПУ. Ходьба, бег по заданию. Бег на короткие дистанции.	1	
3	05/09		ОФП. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью. Бег на отрезках до 30 м.	1	
4	09/09		ОФП. Беговые упражнения. Тест уровня физ.подготовленности - бег 30 м.	1	
Тема «Прыжки»				4	
5	10/09		Основы знаний. Прыжковые упражнения; прыжки в длину по заданным ориентирам. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	1	
6-7	12/09 16/09		Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжки в длину с шага. Прыжок в длину с места.	2	
8	17/09		Урок – зачет. Специальные прыжковые упражнения. Тест уровня физической подготовленности – прыжок в длину с места	1	
Тема «Метание»				4	
9	19/09		Основы знаний. Специальные упражнения с малым мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, бросок в цель.	1	
10-11	23/09 24/09		ОПУ. Бросок малого мяча на дальность, на точность. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель.	2	
12	26/09		Урок - зачет. Специальные упражнения с малым мячом. Проверка изученного материала.	1	

Тема № 2 Игры (11 часов)

№	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	п/п	план			
Раздел программы «Игры»				11	
Тема «Игры с бегом»				4	
13	01/10		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с ходьбой и бегом.	1	
14-15	03/10 07/10		Игры с бегом «Гонки с выбыванием», «Перемена мест», «Круговая лапта»,	2	
16	08/10		Игровые задания с ходьбой. Игра «Эстафета с обменом».	1	
Тема «Игры с прыжками»				3	
17	10/10		ОПУ. Игровые задания с прыжками: «Кенгуру», «Скакалочка – вырубалочка».	1	

18	14/10		Игры с прыжками: «Из обруча в обруч», «Перепрыгни через ручей»; с бегом: «третий лишний».	1	
19	15/10		ОРУ. Прыжки на координационной лестнице.	1	
Тема «Игры с метанием»				4	
20	17/10		Игровые задания «Сбей булаву», «Бросай далеко - собирай быстро».	1	
21	21/10		Игры с метанием: «Снайпер», «Бросай далеко - собирай быстро!», с мячом: «Эстафета с мячами».	1	
22	22/10		Игры с метанием: «Точно в цель», «Выстрел в небо». Игра с мячом: «Гонка мяча в колонне».	1	
23	24/10		Итоговый урок по теме «Игры». Обобщение знаний навыков. Игры с выполнением тестовых заданий. Игра «Выбивной»	1	

II четверть (23 часа)

Тема № 3 Гимнастика (15часов)

№	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	п/п	план			
Раздел программы «Гимнастика»				15	
Тема «Равновесие, лазание»				3	
24	05/11		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Строевые действия. Упражнения в равновесие. Лазание и перелазание.	1	
25	07/11		Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Упражнения в равновесии, лазание по гимнастической стенке.	1	
26	11/11		Урок-зачет. Упражнения в равновесии и лазании - проверка изученного материала.	1	
Тема «Висы и упоры»				3	
27	12/11		Основы знаний. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висах.	1	
28	14/11		Подтягивание на низкой и высокой перекладине; упражнения в упорах из различных исходных положений.	1	
29	18/11		Упражнения в висах и упорах – проверка развития силовых способностей.	1	
Тема «Акробатические упражнения»				5	
30	19/11		Теоретические сведения. Строевые	1	

			действия. ОРУ «Осанка». Элементы акробатики: группировка, перекаты, стойки.		
31-32	21/11 25/11		Элементы акробатики: кувырок вперед, «полу шпагат», «ласточка».	2	
33	26/11		Акробатические упражнения: перекаты, стойки, «мост», кувырki.	1	
34	28/11		Итоговый урок по теме «Гимнастика». ОРУ. Проверка изученного материала. «Гимнастическая полоса препятствий»	1	
Тема «Опорный прыжок»				4	
35	02/12		Основы знаний. Подводящие прыжковые упражнения. Вскок в упор присев.	1	
36	03/12		ОРУ. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь.	1	
37	05/12		ОФП. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь, согнув ноги.	1	
38	09/12		Итоговый урок по теме «Гимнастика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

Тема № 4 Игры (8 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				8	
Тема «Настольные теннис»					
39	10/12		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Упрощенные правила игры в настольный теннис. Элементы техники игры: жонглирование теннисным мячом, отбивание мяча ракеткой.	1	
40-41	12/12 16/12		ОРУ. Стойка, перемещения теннисиста, хват ракетки, удержание шарика на ракетке, жонглирование. Перекатывание теннисного мяча с ракетки на ракетку в парах. Поддача мяча в настольном теннисе.	2	
42-43	17/12 19/12		ОПУ. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. Поддача мяча в настольном теннисе.	2	
44-45	23/12 24/12		ОРУ с ракеткой. Удары в настольном теннисе с правой и левой стороны стола.	2	

			Подача мяча в настольном теннисе.		
46	26/12		Итоговый урок по теме «Настольный теннис». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Учебная игра.	1	

II полугодие 2024 – 2025 у.г.

№ темы	Название темы	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 5	Спортивные игры(элементы пионербола - волейбола, баскетбола)	15
Тема № 6	Легкая атлетика	9
Тема № 7	Легкая атлетика	7
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	14
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	8
Всего III - IV четверти		53

Всего III четверть	План	Факт	Всего IV четверть	План	Факт
Часов	31		Часов	22	
Тем	3		Тем	2	
Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование			Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование		

III четверть (31 час)

Тема № 5 Спортивные игры (15 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				15	
Тема «Волейбола»				8	
47	09/01		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка: стойка игрока; способы перемещения. Передача и прием мяча.	1	
48-49	13/01 14/01		Волейбол: элементы техники игры. Игра «Передай мяч», «Мяч через сетку».	2	

50-51	16/01 20/01		ОПУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Точный пас», «Мяч над сеткой»	2	
52-53	21/01 23/01		Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Игра «Дружная команда».	2	
54	27/01		Урок – зачет. ОПУ. Проверка изученного материала по теме. Учебная игра «Волейбол».	1	
Тема «Баскетбол»				7	
55	28/01		Теоретические знания. Индивидуальные упражнения с мячом. Баскетбол: элементы техники игры. Игра «Бросай – поймай».	1	
56-57	30/01 03/02		Элементы техники игры: передачи мяча; ведение мяча, с последующей передачей. Игра «Баскетбольный слалом», Игра «Мяч среднему».	2	
58-59	04/02 06/02		Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в щит (кольцо). Игра «5 точек», «Баскетбольная эстафета».	2	
60	10/02		ОРУ с мячом. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра.	1	
61	11/02		Урок – зачет. ОПУ. Спец. упражнения с мячом. Проверка изученного материала. Учебная игра.	1	

Тема № 6 Легкая атлетика (9 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				9	
Тема «Прыжки в высоту»				5	
62	13/02		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения прыгуна. Прыжковые упражнения.	1	
63-64	17/02 18/02		Прыжковые упражнения: перешагивание боком, прыжки в шаге в высоту через резинку. Игра «Оттолкнись - приземлись».	2	
65	20/02		Специальные упражнения прыгуна. Подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Веревочка по кругу».	1	
66	24/02		Урок-зачет «Прыжки в высоту». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Проверка изученного материала. Игра «Высокая веревочка».	1	

Тема «Метание малого мяча»			4	
67	25/02		Основы знаний. ОРУ с малым мячом. Подводящие упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в цель».	1
68-69	27/02 03/03		Метание малого мяча в цель. Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Защита укреплений», «Перестрелка».	2
70	04/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение знаний, навыков. Урок-зачет. Проверка изученного материала. Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	1

Тема № 7 Легкая атлетика (7 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				7	
Тема «Прыжки»				2	
71	06/03		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения в длину на точность приземления, с 3 шагов. Прыжок в длину с места.	1	
72	10/03		Урок – зачет « Дальний прыжок». ОРУ. Проверка изученного материала. Игра «Кенгуру».	1	
Тема «Метание малого мяча»				2	
73	11/03		Основы знаний. Специальные и подводящие упражнения с малым мячом. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
74	13/03		Специальные упражнения метателя. Проверка изученного материала. Игра «Сбей кеглю».	1	
Тема «Ходьба. Бег»				3	
75	17/03		Теоретические сведения. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткую дистанцию. Игра «Эстафета с обменом».	1	
76	18/03		Урок–зачет «Самый быстрый». Специальные беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию. Проверка изученного материала.	1	
77	20/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Комбинированная эстафета.	1	

IV четверть (22 часа)

Тема № 8 Спортивные игры (14 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				14	
Тема «Игры с элементами футбола»					
78	31/03		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОФП. «Школа мяча» - техника ведения мяча.	1	
79-80	01/04 03/04		ОФП. «Школа мяча» - элементы техники игры футбол. Игра «Футбольный слалом». Сдача теста – гибкость.	2	Сдача теста – гибкость.
81-82	07/04 08/04		ОПУ. «Школа мяча» - элементы техники игры: упражнения в тройках: ведение и передача мяча. Упражнение «Квадрат».	2	
83-84	10/04 14/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игровое задание «Удар за ударом». Сдача теста – бег 30м.	2	Сдача теста – бег 30м.
85-86	15/04 17/04		ОПУ. «Школа мяча» - комбинирование передачи, передвижения и удара.	2	
87-88	21/04 22/04		ОФП. «Школа мяча» - удары по воротам; игровые приемы вратаря. Игра «Удар за ударом». Сдача теста – прыжок в длину с места	2	Сдача теста – прыжок в длину с места
89-90	24/04 28/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игра « Школьный футбол».	2	
91	29/04		Итоговый урок по теме «Игры с элементами футбола». Обобщение знаний и навыков. «Школа мяча» - проверка изученного материала. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	

Тема № 9

Игры (8 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				8	
Тема «Игры с элементами легкой атлетики»					
92	05/05		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игровые задания с бегом, «Эстафета с обменом».	1	
93-94	06/05 13/05		ОПУ. Игры с бегом «Бег по прямой из различных положений», «Эстафета с	2	Сдача теста – челночный

			обменом». Сдача теста – челночный бег.		бег.
95-96	15/05 19/05		ОФП. Развитие двигательной активности в игре с мячом. Сдача теста – сила.	2	Сдача теста – сила.
97-98	20/05 22/05		ОРУ. Игры с прыжками «Кенгуру», «Высокая веревочка». Игра с мячом. Сдача теста – кроссовый бег.	2	Сдача теста – кроссовый бег.
99	26/05		Итоговый урок. Обобщение знаний, навыков. Проверка изученного материала. Игры – эстафеты с элементами легкой атлетики; с мячом.	1	

7 класс
I четверть (16 часов)

Тема № 1 Легкая атлетика (9 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				9	
Тема «Ходьба. Бег»				3	
1	03/09		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1	
2	05/09		ОРУ. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью. Бег на отрезках до 30 м.	1	
3	10/09		ОУ. Беговые упражнения. Тест уровня физ.подготовленности - бег 30 м.	1	
Тема «Прыжки»				3	
4	12/09		Основы знаний. Прыжковые упражнения; прыжки в длину по заданным ориентирам. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	1	
5	17/09		Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжки в длину с шага. Прыжок в длину с места.	1	
6	19/09		Урок – зачет. Специальные прыжковые упражнения. Тест уровня физической подготовленности – прыжок в длину с места	1	
Тема «Метание»				3	
7	24/09		Основы знаний. Специальные упражнения с малым мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, бросок в цель.	1	
8	26/09		ОПУ. Бросок малого мяча на дальность, на точность. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную	1	

			цель.		
9	01/10		Урок - зачет. Специальные упражнения с малым мячом. Проверка изученного материала.	1	

Тема № 2 Игры (7 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				7	
Тема «Игры с бегом»				2	
10	03/10		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с ходьбой и бегом.	1	
11	08/10		Игровые задания с ходьбой. Игры с бегом «Круговая лапта». Игра «Эстафета с обменом».	1	
Тема «Игры с прыжками»				2	
12	10/10		ОПУ. Игровые задания с прыжками: «Кенгуру», «Скакалочка – выручалочка».	1	
13	15/10		ОРУ. Прыжки на координационной лестнице. Игры с прыжками «Прыгуны».	1	
Тема «Игры с метанием»				3	
14	17/10		Игровые задания «Сбей булаву», «Бросай далеко - собирай быстро».	1	
15	22/10		Игры с метанием: «Снайпер», «Бросай далеко - собирай быстро!», с мячом: «Эстафета с мячами».	1	
16	24/10		Итоговый урок по теме «Игры». Обобщение знаний навыков. Игры с выполнением тестовых заданий. Игра «Выбивной»	1	

II четверть (16 часов)

Тема № 3 Гимнастика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Гимнастика»				12	
Тема « Равновесие, лазание»				2	
17	05/11		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Строевые действия. Упражнения в равновесие. Лазание и перелазание.	1	
18	07/11		Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Упражнения в равновесии, лазание по гимнастической стенке.	1	
Тема «Висы и упоры»				2	

19	12/11		Основы знаний. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висах.	1	
20	14/11		Подтягивание на низкой и высокой перекладине; упражнения в упорах из различных исходных положений.	1	
Тема «Акробатические упражнения»				4	
21	19/11		Теоретические сведения. Строевые действия. ОРУ «Осанка». Элементы акробатики: группировка, перекаты, стойки.	1	
22	21/11		Элементы акробатики: кувырок вперед, «полу шпагат», «ласточка».	1	
23	26/11		Акробатические упражнения: перекаты, стойки, «мост», кувырki.	1	
24	28/11		Итоговый урок по теме «Гимнастика». ОРУ. Проверка изученного материала. «Гимнастическая полоса препятствий»	1	
Тема «Опорный прыжок»				4	
25	03/12		Основы знаний. Подводящие прыжковые упражнения. Вскок в упор присев.	1	
26	05/12		ОРУ. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь.	1	
27	10/12		ОФП. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь, согнув ноги.	1	
28	12/12		Итоговый урок по теме «Гимнастика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

Тема № 4 Игры (4 часа)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с элементами гимнастики»					
29	17/12		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с выполнением строевых команд, ОРУ. Игры «Бег с заданием», «Быстро по местам».	1	
30	19/12		ОРУ для формирования правильной осанки. Игры с лазаньем и перелезанием: «Преодоление препятствий», «Комбинированная эстафета».	1	
31	24/12		ОРУ. Игровые задания для развития координационных способностей. Игры «Переправа», «Силачи», «Повтори за мной».	1	

32	26/12		Итоговый урок по теме «Игры с элементами гимнастики». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Игры с выполнением тестовых упражнений.	1	
----	-------	--	---	---	--

II полугодие 2024 – 2025 у.г.

№ темы	Название темы	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 5	Спортивные игры(волейбола, баскетбола)	11
Тема № 6	Легкая атлетика	5
Тема № 7	Легкая атлетика	5
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола, волейбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	4
Всего III - IV четверти		35

Всего III четверть	План	Факт	Всего IV четверть	План	Факт
Часов	21		Часов	14	
Тем	3		Тем	2	
Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование			Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование		

III четверть (21 час)

Тема № 5 Спортивные игры (11 чаов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			Раздел программы «Спортивные игры»	11	
			Тема «Волейбола»	6	
33	09/01		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка: стойка игрока; способы перемещения. Передача и прием мяча.	1	

34	14/01		Волейбол: элементы техники игры. Игра «Передай мяч», «Мяч через сетку».	1	
35-36	16/01 21/01		ОПУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Точный пас», «Мяч над сеткой»	2	
37	23/01		Прием и передачи мяча. Поддачи мяча. Игра «Дружная команда».	1	
38	28/01		Урок – зачет. ОПУ. Проверка изученного материала по теме. Учебная игра «Волейбол».	1	
Тема «Баскетбол»				5	
39	30/01		Теоретические знания. Индивидуальные упражнения с мячом. Баскетбол: элементы техники игры. Игра «Бросай – поймай».	1	
40	04/02		Элементы техники игры: передачи мяча; ведение мяча, с последующей передачей. Игра «Баскетбольный слалом», Игра «Мяч среднему».	1	
41	06/02		Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в щит (кольцо). Игра «5 точек», «Баскетбольная эстафета».	1	
42	11/02		ОРУ с мячом. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра.	1	
43	13/02		Урок – зачет. ОПУ. Спец. упражнения с мячом. Проверка изученного материала. Учебная игра.	1	

Тема № 6 Легкая атлетика (5 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				5	
Тема «Прыжки в высоту»				3	
44	18/02		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения прыгуна. Прыжковые упражнения.	1	
45	20/02		Прыжковые упражнения: перешагивание боком, прыжки в шаге в высоту через резинку. Прыжки в высоту с разбега.	1	
46	25/02		Специальные упражнения прыгуна. Подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Проверка изученного материала. Игра «Высокая веревочка».	1	
Тема «Метание малого мяча»				2	
47	27/02		Основы знаний. ОРУ с малым мячом. Подводящие упражнения. Метание мяча в	1	

			вертикальную цель. Игра «Точно в цель».		
48	04/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение знаний, навыков. Урок-зачет. Проверка изученного материала. Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	1	

Тема № 7 Легкая атлетика (5 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				5	
Тема «Прыжки», «Метание мяча»				3	
49	06/03		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Прыжковые упражнения в длину на точность приземления, с 3 шагов. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1	
50	11/03		ОРУ. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения метателя. Метание малого мяча.	1	
51	13/03		ОПУ. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Проверка изученного материала.	1	
Тема «Ходьба. Бег»				2	
52	18/03		Теоретические сведения. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткую дистанцию.	1	
53	20/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Комбинированная эстафета.	1	

IV четверть (14 часов)

Тема № 8 Спортивные игры (10 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				10	
Тема «Игры с элементами футбола»					
54	01/04		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОФП. «Школа мяча» - техника ведения мяча.	1	
55-56	03/04 08/04		ОФП. «Школа мяча» - элементы техники игры футбол. Игра «Футбольный слалом».	2	Сдача теста – гибкость.

			Сдача теста – гибкость.		
57	10/04		ОПУ. «Школа мяча» - элементы техники игры: упражнения в тройках: ведение и передача мяча. Упражнение «Квадрат».	1	
58	15/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игровое задание «Удар за ударом». Сдача теста – бег 30м.	1	Сдача теста – бег 30м.
59	17/04		ОПУ. «Школа мяча» - комбинирование передачи, передвижения и удара.	1	
60-61	22/04 24/04		ОФП. «Школа мяча» - удары по воротам; игровые приемы вратаря. Игра «Удар за ударом». Сдача теста – прыжок в длину с места	2	Сдача теста – прыжок в длину с места
62	29/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игра «Школьный футбол». Сдача теста – сила.	1	Сдача теста – сила
63	06/05		Итоговый урок по теме «Игры с элементами футбола». Обобщение знаний и навыков. «Школа мяча» - проверка изученного материала. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	

Тема № 9

Игры (4 часа)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с элементами легкой атлетики»					
64	13/05		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игровые задания с бегом, «Эстафета с обменом».	1	
65	15/05		ОПУ. Игры с бегом. Игры с мячом. Сдача теста – челночный бег.	1	Сдача теста – челночный бег.
66	20/05		ОРУ. Игры с прыжками. Игра с мячом. Сдача теста – кроссовый бег.	1	Сдача теста – кроссовый бег.
67	22/05		Итоговый урок. Обобщение знаний, навыков. Проверка изученного материала. Игры – эстафеты с элементами легкой атлетики; с мячом.	1	

8 класс

I четверть (16часов)

Тема № 1 Легкая атлетика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				12	
Тема «Ходьба. Бег»				4	
1	04/09		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1	
2	06/09		ОПУ. Ходьба, бег по заданию. Бег на короткие дистанции.	1	
3	11/09		ОФП. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью. Бег на отрезках до 30 м.	1	
4	13/09		ОФП. Беговые упражнения. Проверка изученного материала: тест – опрос. Тест уровня физ.подготовленности - бег 30 м.	1	
Тема «Прыжки»				4	
5	18/09		Основы знаний. Прыжковые упражнения; прыжки в длину по заданным ориентирам. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	1	
6-7	20/09 25/09		Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжки в длину с шага. Прыжок в длину с места.	2	
8	27/09		Урок – зачет. Специальные прыжковые упражнения. Тест уровня физической подготовленности – прыжок в длину с места	1	
Тема «Метание»				4	
9	02/10		Основы знаний. Специальные упражнения с малым мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, бросок в цель.	1	
10-11	04/10 09/10		ОПУ. Бросок малого мяча на дальность, на точность. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель.	2	
12	11/10		Урок - зачет. Специальные упражнения с малым мячом. Проверка изученного материала.	1	

Тема № 2 Игры с элементами легкой атлетики (4 часа)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с элементами легкой атлетики»				4	
13	16/10		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с ходьбой и бегом.	1	

			Игры с прыжками.		
14	18/10		ОПУ. Игры с бегом «Гонки с выбыванием»; игровые задания с прыжками: «Кенгуру»; игры с метанием.	1	
15	23/10		ОРУ. Игра «Эстафета с обменом». Игровое задание «Выстрел в небо». Игра с прыжками: «Из обруча в обруч».	1	
16	25/10		Итоговый урок по теме «Игры». Обобщение знаний навыков. Проверка изученного материала. Прыжки на координационной лестнице. Игры с выполнением тестовых заданий.	1	

II четверть (16 часов)

Тема № 3 Гимнастика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Гимнастика»				12	
Тема «Равновесие, лазание». «Висы и упоры»				4	
17	06/11		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Строевые действия. Упражнения в равновесие. Лазание и перелазание. Висы и упоры.	1	
18	08/11		Упражнения на развитие ориентации в пространстве, в равновесии, лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на низкой и высокой перекладине; упражнения в упорах из различных исходных положений.	1	
19	13/11		Основы знаний. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висах. Упражнения в равновесие. Лазание и перелазание	1	
20	15/11		ОПУ. Проверка изученного материала - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	
Тема «Акробатические упражнения»				4	
21	20/11		Теоретические сведения. Строевые действия. ОРУ «Осанка». Элементы акробатики: группировка, перекаты, стойки.	1	
22	22/11		ОПУ. Элементы акробатики: кувырок вперед, «полу шпагат», «ласточка».	1	
23	27/11		ОРУ «Осанка». Акробатические упражнения: перекаты, стойки, «мост»,	1	

			кувырки.		
24	29/11		Итоговый урок по теме «Гимнастика». ОПУ. Проверка изученного материала. «Гимнастическая полоса препятствий»	1	
Тема «Опорный прыжок»				4	
25	04/12		Основы знаний. Подводящие прыжковые упражнения. Вскок в упор присев.	1	
26	06/12		ОРУ. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь.	1	
27	11/12		ОРУ. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь, согнув ноги.	1	
28	13/12		Итоговый урок по теме «Гимнастика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

Тема № 4 Игры (4 часа)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с элементами гимнастики»					
29	18/12		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с выполнением строевых команд, ОРУ. Игры «Бег с заданием», «Быстро по местам».	1	
30	20/12		ОРУ для формирования правильной осанки. Игры с лазаньем и перелезанием: «Преодоление препятствий», «Комбинированная эстафета».	1	
31	25/12		ОРУ. Игровые задания для развития координационных способностей. Игровые задания для развития двигательных способностей с использованием координационной лестницы.	1	
32	27/12		Итоговый урок по теме «Игры с элементами гимнастики». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Игры с выполнением тестовых упражнений.	1	

II полугодие 2024 – 2025 у.г.

№ темы	Название темы	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 5	Спортивные игры(волейбола, баскетбола)	11
Тема № 6	Легкая атлетика	5
Тема № 7	Легкая атлетика	5
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола, волейбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	4
Всего III - IV четверти		35

Всего III четверть	План	Факт	Всего IV четверть	План	Факт
Часов	21		Часов	14	
Тем	3		Тем	2	
Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование			Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование		

III четверть (21 час)

Тема № 5 Спортивные игры (11 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				11	
Тема «Волейбола»				6	
33	10/01		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка: стойка игрока; способы перемещения. Передача и прием мяча.	1	
34	15/01		Волейбол: элементы техники игры. Игра «Передай мяч», «Мяч через сетку».	1	
35-36	17/01 22/01		ОПУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Точный пас», «Мяч над сеткой»	2	
37	24/01		Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Игра «Дружная команда».	1	
38	29/01		Урок – зачет. ОПУ. Проверка изученного материала по теме. Учебная игра «Волейбол».	1	
Тема «Баскетбол»				5	

39	31/01		Теоретические знания. Индивидуальные упражнения с мячом. Баскетбол: элементы техники игры. Игра «Бросай – поймай».	1	
40	05/02		ОРУ. Элементы техники игры: передачи мяча; ведение мяча, с последующей передачей. Игра «Баскетбольный слалом», Игра «Мяч среднему».	1	
41	07/02		ОПУ. Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в щит (кольцо). Игра «5 точек», «Баскетбольная эстафета».	1	
42	12/02		ОРУ с мячом. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	
43	14/02		Урок – зачет. ОПУ. Спец. упражнения с мячом. Проверка изученного материала. Учебная игра.	1	

Тема № 6 Легкая атлетика (5 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				5	
Тема «Прыжки в высоту»				3	
44	19/02		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения прыгуна. Прыжковые упражнения.	1	
45	21/02		Прыжковые упражнения: перешагивание боком, прыжки в шаге в высоту через резинку. Прыжки в высоту с разбега.	1	
46	26/02		Урок-зачет «Прыжки в высоту». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Проверка изученного материала. Игра «Высокая веревочка».	1	
Тема «Метание малого мяча»				2	
47	28/02		Основы знаний. ОРУ с малым мячом. Подводящие упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча. Игра «Точно в цель».	1	
48	05/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение знаний, навыков. Урок-зачет. Проверка изученного материала. Толкание набивного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки», «Удочка».	1	

Тема № 7 Легкая атлетика (5 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во	Примечание
	план	факт			

				часов	
Раздел программы «Легкая атлетика»				5	
Тема «Прыжки». «Метание мяча»				3	
49	07/03		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения в длину на точность приземления, с 3 шагов. Прыжок в длину с места. Подводящие упражнения с малым мячом. Метание малого мяча на.	1	
50	12/03		ОПУ. Специальные прыжковые упражнения Прыжок с разбега. Прыжок в длину с места.	1	
52	14/03		ОРУ. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения метателя. Метание малого мяча. Проверка изученного материала.	1	
Тема «Ходьба. Бег»				2	
53	19/03		Теоретические сведения. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткую дистанцию.	1	
54	21/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Комбинированная эстафета.	1	

IV четверть (14 часов)

Тема № 8 Спортивные игры (10 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				10	
Тема «Игры с элементами футбола»					
55	02/04		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОФП. «Школа мяча» - техника ведения мяча.	1	
56-57	04/04 09/04		ОФП. «Школа мяча» - элементы техники игры футбол. Игра «Футбольный слалом». Сдача теста – гибкость.	2	Сдача теста – гибкость.
58	11/04		ОПУ. «Школа мяча» - элементы техники игры: упражнения в тройках: ведение и передача мяча. Упражнение «Квадрат».	1	
59	16/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игровое задание «Удар за ударом». Сдача теста – бег 30м.	1	Сдача теста – бег 30м.
60	18/04		ОПУ. «Школа мяча» - комбинирование передачи, передвижения и удара.	1	
61	23/04 25/04		ОФП. «Школа мяча» - удары по воротам; игровые приемы вратаря. Игра «Удар за ударом». Сдача теста – прыжок в длину с места	2	Сдача теста – прыжок в длину с места

62	30/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игра « Школьный футбол».	1	
63	07/05		Итоговый урок по теме «Игры с элементами футбола». Обобщение знаний и навыков. «Школа мяча» - проверка изученного материала. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	

Тема № 9

Игры (4 часа)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема « Игры с элементами легкой атлетики»					
64	14/05		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игровые задания с бегом, «Эстафета с обменом». Сдача теста – челночный бег.	1	Сдача теста – челночный бег.
65	16/05		ОПУ. Развитие двигательной активности в игре с бегом, прыжками. Сдача теста – сила.	1	Сдача теста – сила.
66	21/05		ОРУ. Игры с прыжками. Игра с малым мячом. Сдача теста – кроссовый бег.	1	Сдача теста – кроссовый бег.
67	23/05		Итоговый урок. Обобщение знаний, навыков. Проверка изученного материала. Игры – эстафеты с элементами легкой атлетики; с мячом.	1	

9 класс

I четверть (16 часов)

Тема № 1 Легкая атлетика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				12	
Тема «Ходьба. Бег»				4	
1	03/09		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1	

2	05/09		ОПУ. Ходьба, бег по заданию. Бег на короткие дистанции.	1	
3	10/09		ОФП. Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью. Бег на отрезках до 30 м.	1	
4	12/09		ОФП. Беговые упражнения. Тест уровня физ.подготовленности - бег 30 м.	1	
Тема «Прыжки»				4	
5	17/09		Основы знаний. Прыжковые упражнения; прыжки в длину по заданным ориентирам. Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	1	
6-7	19/09 24/09		Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжки в длину с шага. Прыжок в длину с места.	2	
8	26/09		Урок – зачет. Специальные прыжковые упражнения. Тест уровня физической подготовленности – прыжок в длину с места	1	
Тема «Метание»				4	
9	01/10		Основы знаний. Специальные упражнения с малым мячом. Бросок теннисного мяча на дальность, бросок в цель.	1	
10-11	03/10 08/10		ОПУ. Бросок малого мяча на дальность, на точность. Броски большого мяча. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель.	2	
12	10/10		Урок - зачет. Специальные упражнения с малым мячом. Проверка изученного материала.	1	

Тема № 2 Игры (4 часа)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с бегом»				2	
13	15/10		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игры с бегом «Гонки с выбыванием», «Круговая лапта».	1	
14	17/10		Игровые задания с ходьбой и бегом: «Перемена мест». Игра «Эстафета с обменом».	1	
Тема «Игры с прыжками». «Игры с метанием»				2	
15	22/10		ОПУ. Игровые задания с прыжками: «Кенгуру», «Скакалочка – выручалочка». Игры с метанием: «Точно в цель», «Выстрел в небо».	1	
16	24/10		Итоговый урок по теме «Игры». Обобщение знаний навыков. Игры с выполнением	1	

			тестовых заданий. Прыжки на координационной лестнице. Игра «Выбивной»		
--	--	--	---	--	--

II четверть (16 часов)

Тема № 3 Гимнастика (12 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Гимнастика»				12	
Тема «Равновесие, лазание». «Висы и упоры»				4	
17	05/11		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Строевые действия. Упражнения в равновесии. Лазание и перелазание. Висы и упоры.	1	
18	07/11		ОПУ. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Упражнения в равновесии, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висах.	1	
19	12/11		ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висах. Упражнения в равновесии, лазание по гимнастической стенке.	1	
20	14/11		ОПУ. Проверка изученного материала. Упражнения в упорах – проверка развития силовых способностей.	1	
Тема «Акробатические упражнения»				4	
21	19/11		Теоретические сведения. Строевые действия. ОРУ «Осанка». Элементы акробатики: группировка, перекаты, стойки.	1	
22	21/11		Элементы акробатики: кувырок вперед, «полу шпагат», «ласточка».	1	
23	26/11		Акробатические упражнения: перекаты, стойки, «мост», кувырки.	1	
24	28/11		Итоговый урок по теме «Гимнастика». ОРУ. Проверка изученного материала. «Гимнастическая полоса препятствий»	1	
Тема «Опорный прыжок»				4	
25	03/12		Основы знаний. Подводящие прыжковые упражнения. Вскок в упор присев.	1	
26	05/12		ОРУ. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь.	1	
27	10/12		ОФП. Вскок в упор присев. Прыжок ноги	1	

			врозь, согнув ноги.		
28	12/12		Итоговый урок по теме «Гимнастика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

Тема № 4 Игры (4 часа)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с элементами гимнастики»					
29	17/12		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с выполнением строевых команд, ОРУ. Игры «Бег с заданием», «Быстро по местам».	1	
30	19/12		ОРУ для формирования правильной осанки. Игры с лазаньем и перелезанием: «Преодоление препятствий», «Комбинированная эстафета».	1	
31	24/12		ОРУ. Игровые задания для развития координационных способностей. Игры «Переправа», «Повтори за мной». Игровые задания для развития двигательных способностей с использованием координационной лестницы.	1	
32	26/12		Итоговый урок по теме «Игры с элементами гимнастики». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Игры с выполнением тестовых упражнений.	1	

II полугодие 2024 – 2025 у.г.

№ темы	Название темы	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе обучения
Тема № 5	Спортивные игры(волейбола, баскетбола)	11
Тема № 6	Легкая атлетика	5
Тема № 7	Легкая атлетика	5
Тема № 8	Спортивные игры (элементы футбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	10
Тема № 9	Спортивные игры (элементы футбола, волейбола) Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)	4

Всего III - IV четверти		35
-------------------------	--	----

Всего III четверть	План	Факт	Всего IV четверть	План	Факт
Часов	21		Часов	14	
Тем	3		Тем	2	
Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование			Учет двигательных возможностей и физ.подготовленности Тестирование		

III четверть (21 час)

Тема № 5 Спортивные игры (11 часа)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				11	
Тема «Волейбола»				6	
33	09/01		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Техническая подготовка: стойка игрока; способы перемещения. Передача и прием мяча.	1	
34	14/01		Волейбол: элементы техники игры. Игра «Передай мяч», «Мяч через сетку».	1	
35-36	16/01 21/01		ОПУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Точный пас», «Мяч над сеткой»	2	
37	23/01		Прием и передачи мяча. Подачи мяча. Игра «Дружная команда».	1	
38	28/01		Урок – зачет. ОПУ. Проверка изученного материала по теме. Учебная игра «Волейбол».	1	
Тема «Баскетбол»				5	
39	30/01		Теоретические знания. Индивидуальные упражнения с мячом. Баскетбол: элементы техники игры. Игра «Бросай – поймай».	1	
40	04/02		Элементы техники игры: передачи мяча; ведение мяча, с последующей передачей. Игра «Баскетбольный слалом», Игра «Мяч среднему».	1	
41	06/02		Передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в щит (кольцо). Игра «5 точек », «Баскетбольная эстафета».	1	
42	11/02		ОРУ с мячом. Комбинации из основных	1	

			элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра.		
43	13/02		Урок – зачет. ОПУ. Спец. упражнения с мячом. Проверка изученного материала. Учебная игра.	1	

Тема № 6 Легкая атлетика (5 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				5	
Тема «Прыжки в высоту»				3	
44	18/02		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения прыгуна. Прыжковые упражнения.	1	
45	20/02		Специальные упражнения прыгуна. Подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1	
46	25/02		Урок-зачет «Прыжки в высоту». Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Проверка изученного материала. Игра «Высокая веревочка».	1	
Тема «Метание малого мяча»				2	
47	27/02		Основы знаний. ОРУ с малым мячом. Подводящие упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча. Игра «Точно в цель».	1	
48	04/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение знаний, навыков. Урок-зачет. Проверка изученного материала.	1	

Тема № 7 Легкая атлетика (5 часов)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Легкая атлетика»				5	
49	06/03		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения в длину на точность приземления, с 3 шагов. Прыжок в длину с места.	1	
50	11/03		ОПУ. Специальные прыжковые упражнения Прыжок в длину с места. Специальные и подводящие упражнения с малым мячом. Метание малого мяча на дальность.	1	
51	13/03		ОРУ. Специальные упражнения метателя. Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Бег на короткую	1	

			дистанцию. Челночный бег.		
52	18/03		ОПУ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию. Челночный бег. Эстафета.	1	
53	20/03		Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». Обобщение и систематизация знаний, умений. Проверка изученного материала. Комбинированная эстафета.	1	

IV четверть (14 часов)

Тема № 8 Спортивные игры (10 часов)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			
Раздел программы «Спортивные игры»				10	
Тема «Игры с элементами футбола»					
54	01/04		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОФП. «Школа мяча» - техника ведения мяча.	1	
55-56	03/04 08/04		Футбол - «Школа мяча» - элементы техники игры футбол. Игра «Футбольный слалом». Сдача теста – гибкость.	2	Сдача теста – гибкость.
57	10/04		ОПУ. «Школа мяча» - элементы техники игры: упражнения в тройках: ведение и передача мяча. Упражнение «Квадрат».	1	
58-59	15/04 17/04		ОРУ. «Школа мяча» - элементы техники игры. Игровое задание «Удар за ударом». Сдача теста – бег 30м.	2	Сдача теста – бег 30м.
60	22/04		ОПУ. «Школа мяча» - комбинирование передачи, передвижения и удара.	1	
61-62	24/04 29/04		ОФП. «Школа мяча» - удары по воротам; игровые приемы вратаря. Игра «Удар за ударом». Сдача теста – прыжок в длину с места	2	Сдача теста – прыжок в длину с места
63	06/05		Итоговый урок по теме «Игры с элементами футбола». Обобщение знаний и навыков. Футбол - «Школа мяча» - проверка изученного материала. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	

Тема № 9

Игры (4 часа)

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)

№ п/п	Дата		Раздел программы / Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	план	факт			

Раздел программы «Игры»				4	
Тема «Игры с элементами легкой атлетики»					
64	13/05		Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игровые задания с бегом, «Эстафета с обменом». Сдача теста – сила.	1	Сдача теста – сила
65	15/05		ОПУ. Игры с прыжками. Игры с мячом. Сдача теста – челночный бег.	1	Сдача теста – челночный бег.
66	20/05		ОРУ. Игры с прыжками. Игра с мячом. Сдача теста – кроссовый бег.	1	Сдача теста – кроссовый бег.
67	22/05		Итоговый урок. Обобщение знаний, навыков. Проверка изученного материала. Игры – эстафеты с элементами легкой атлетики; с мячом.	1	