



РАССМОТРЕНО
Протокол заседания ШМО
учителей старших классов
от 26.08.2024 г. №1

ПРИНЯТО
протокол заседания
педагогического совета
от 27.08.2024г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР
«КШ №7 г. Можги»
О.М.Яппарова
Приказ № 88-од от 30.08.2024г.

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа обучающихся
с умственной отсталостью
Вариант 1**

по Адаптивной физической культуре

5-9 классы

2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка.

Адаптированная программа по физической культуре разработана и составлена на основе документов:

- Конвенции о правах ребенка;
- Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. №181-ФЗ (ред. от 28.12.2013г.);
- Конституции Российской Федерации;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптивной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2014г. № 32 «Об утверждении порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Распоряжения Минпросвещения России от 09.09.2019 N P-93 "Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373.;
- «Санитарные правила и нормы. (СанПиН 2.42. – 2821 10) заменить на «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28)»;
- Устава ГКОУ УР «КШ №7 г. Можги»;
- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией И.М. Бгажноковой;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 17 июля 2024г. №495;
- Положения о рабочих программах учителя ГКОУ УР «Школа № 7 г. Можги ».

Адаптированная образовательная программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета, которые определены стандартом.

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

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

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 5-6 класса

Учащиеся должны знать и уметь:

Гимнастика:

Знать:

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.
 - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
 - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;
 - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

Уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- выбрать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4-7 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.
- расстановку и перемещение игроков на площадке

Уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.
- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 7- 9 класса

Учащиеся должны знать и уметь:

ГИМНАСТИКА:

Знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 5—8 шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**Знать:**

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 7-9 класса**Учащиеся должны знать и уметь:****ГИМНАСТИКА:****Знать:**

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**Знать:**

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 5—8 шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать: - расстановку и перемещение игроков на площадке.

Уметь:

- принимать стойку волейболиста;

- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу

Распределение учебного материала носит условный характер. Учитель имеет право изменить сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по адаптивной физкультуре 5-9 в классах рассчитана: 68 часа, 2 час в неделю, 34 учебных недель.

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество учебных часов за год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

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

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положение тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта 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 программы

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила

поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры; Спортивные игры; Коррекционные игры;*

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 5-9класса

Знать:

- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

Тематическое планирование

5 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 30м с низкого старта.	1	1	
	Низкий старт. Прыжки длину с места.	1		1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	

	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 30м.	1		1
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1	1	
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 60м.	1	1	
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1		1
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	1	1	
	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	1	
	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	1	
	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	1	
	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	
Гимнастика	ОТ № 002-2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	1	1	
	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	1	1	
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	

	Лазание по гимнастической стенке, по канату Мост лежа на спине	1	1	
	Мост с помощью и самостоятельно	1	1	
	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	
	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках)	1	1	
	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	1	
	Эстафеты и игры акробатическими упражнениями	1	1	
	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	1	
	Висы согнувшись и прогнувшись	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1	1	
Лыжная подготовка	ОТ № ИОТ-004-2023 Строевые приемы. Ступающий шаг.	1	1	
	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	1	1	
	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	1	1	
	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Повороты переступанием вокруг носков лыж	1	1	
	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Лесенкой"	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Лесенкой"	1	1	
	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	1	
	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	

	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой"	1	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	1	
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	1	
	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	1	
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	1	1	
	Ловля мяча двумя руками над головой	1	1	
	Учебная игра "Пионербол"	1	1	
	Движение на площадке. Игра: "Снайпер"	1	1	
	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Светофор, колдунчики, салки.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча.	1	1	
	Учебная игра "Пионербол"	1		1
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	1	
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1	1	
	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1		1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	1	1	

	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1		1
	Круговая эстафета. Игра футбол	1	1	
	Равномерный бег до 5 мин.	1	1	
	Подвижные игры, эстафеты.	1		1
	ИТОГО:	68		

6 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них		
			Изучение нового и закрепление	Контроль	
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 30м с низкого старта.	1	1		
	Низкий старт. Прыжки длину с места.	1		1	
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1		
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1	1		
	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 30м.	1		1	
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1	1		
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 60м.	1	1		
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1		1	
	Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	1	1	
		Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	1	
Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"		1	1		
Ловля и передача мяча двумя руками.		1	1		
Передача мяча двумя руками от		1	1		

	груди после ведения и остановки.			
	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра "не дай мяч водящему"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	
Гимнастика	ОТ № 002-2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	1	1	
	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	1	1	
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Лазание по гимнастической стенке, по канату Мост лежа на спине	1	1	
	Мост с помощью и самостоятельно	1	1	
	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	
	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках)	1	1	
	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	1	
	Эстафеты и игры акробатическими упражнениями	1	1	
	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	1	
	Висы согнувшись и прогнувшись	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	1	1	
	Опорный прыжок через	1	1	

	гим.козла:наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.			
Лыжная подготовка	ОТ № ИОТ-004-2023 Строевые приемы. Ступающий шаг.	1	1	
	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	1	1	
	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	1	1	
	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Повороты переступанием вокруг носков лыж	1	1	
	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Лесенкой"	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Лесенкой"	1	1	
	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	1	
	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой"	1	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	1	
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	1	
	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	1	
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	1	1	
	Ловля мяча двумя руками над головой	1	1	
	Учебная игра "Пионербол"	1	1	
	Движение на площадке.	1	1	

	Игра: "Снайпер"			
	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Светофор, колдунчики, салки.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча.	1	1	
	Учебная игра "Пионербол"	1		1
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	1	
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1	1	
	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	
	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	1		1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1		1
	Круговая эстафета. Игра футбол	1	1	
	Равномерный бег до 5 мин.	1	1	
	Подвижные игры, эстафеты.	1		1
	ИТОГО:	68		

7 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
Легкая атлетика	ОТ №ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м с низкого старта.	1	1	
	Низкий старт. Прыжки длину с места.	1		1

	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 60м.	1		1
	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1		1
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	1	1	
	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	1	
	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	1	
	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	1	
	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении тройках, по кругу	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	

	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	
Гимнастика	ОТ № 0 -2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	1	1	
	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	1	1	
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Лазание по канату; Мост лежа на спине	1	1	
	Мост с помощью и самостоятельно; стойка на голове согнутыми ногами	1	1	
	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	
	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове)	1	1	
	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	1	
	Кувырок назад из положения сидя(мальчики) для девочек "Мост" и поворот право-лево в упор присев стоя на одной колене	1	1	
	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	1	
	Висы согнувшись и прогнувшись	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1	1	
Лыжная подготовка	ОТ № ИОТ-004-2023.Строевые приемы.	1	1	
	Скользющий шаг с палками; игры:	1	1	

	быстрый лыжник; кто быстрее.			
	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	1	1	
	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Ознакомление одновременным безшажным ходом	1	1	
	Одновременный безшажный ход	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Полулесенкой"	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Полуёлочкой"	1	1	
	Ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	1	
	Одновременный безшажный ход; одновременный двухшажным ходом.	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой""Полуёлочкой"	1	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	1	
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	1	
	Передвижение на лыжах до 2,5 км.(мальчики), до 2км (девочки)	1	1	
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	1	1	
	Ловля мяча двумя руками над головой	1	1	
	Учебная игра «Волейбол»	1	1	
	Движение на площадке. Игра:"Волейбол"	1	1	

	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Пионербол	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Верхняя передача. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	
	Учебная игра "Волейбол"	1		1
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	
	Бег 1000м(мальчики), 800м(девочки); Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1		1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1		1
	Круговая эстафета. Игра футбол	1	1	
	Равномерный бег до 5 мин.	1	1	
	Подвижные игры, эстафеты.	1		1
	ИТОГО:	68		

8 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
Легкая атлетика	ОТ №ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м с низкого старта.	1	1	
	Низкий старт. Прыжки длину с места.	1		1

	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 60м.	1		1
	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1		1
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	1	1	
	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	1	
	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	1	
	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	1	
	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении тройках, по кругу	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	

	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	
Гимнастика	ОТ № 0 -2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	1	1	
	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	1	1	
	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Лазание по канату; Мост лежа на спине	1	1	
	Мост с помощью и самостоятельно; стойка на голове согнутыми ногами	1	1	
	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	
	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове)	1	1	
	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	1	
	Кувырок назад из положения сидя(мальчики) для девочек "Мост" и поворот право-лево в упор присев стоя на одной колене	1	1	
	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	1	
	Висы согнувшись и прогнувшись	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1	1	
Лыжная подготовка	ОТ № ИОТ-004-2023.Строевые приемы.	1	1	
	Скользющий шаг с палками; игры:	1	1	

	быстрый лыжник; кто быстрее.			
	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	1	1	
	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Ознакомление одновременным безшажным ходом	1	1	
	Оновременный безшажный ход	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Полулесенкой"	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Полуёлочкой"	1	1	
	Ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	1	
	Одновременный безшажный ход; одновременный двухшажным ходом.	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой""Полуёлочкой"	1	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	1	
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	1	
	Передвижение на лыжах до 2,5 км.(мальчики), до 2км (девочки)	1	1	
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	1	1	
	Ловля мяча двумя руками над головой	1	1	
	Учебная игра «Волейбол"	1	1	
	Движение на площадке. Игра:"Волейбол"	1	1	

	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Пионербол	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Верхняя передача. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	
	Учебная игра "Волейбол"	1		1
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	
	Бег 1000м(мальчики), 800м(девочки); Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1		1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1		1
	Круговая эстафета. Игра футбол	1	1	
	Равномерный бег до 5 мин.	1	1	
	Подвижные игры, эстафеты.	1		1
	ИТОГО:	68		

9 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	Контроль
Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-031-2023, ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м и 100м с низкого старта.	1	1	
	Низкий старт. Прыжки длину с места.	1		1
	Прыжки в длину с разбега способом	1	1	

	"согнув ноги"			
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10м.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 60м.	1		1
	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	
	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1		1
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	1	1	
	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	1	1	
	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками.	1	1	
	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	1	
	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении тройках, по кругу	1	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	1	1	
	Броски по кольцу после ведения мяча.	1	1	
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	
Гимнастика	ОТ № 036 -2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	1	1	
	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	1	1	

	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Лазание по канату; Мост лежа на спине	1	1	
	Мост с помощью и самостоятельно; стойка на голове согнутыми ногами	1	1	
	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	1	
	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	1	1	
	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове)	1	1	
	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	1	
	Кувырок назад из положения сидя(мальчики) для девочек "Мост" и поворот право-лево в упор присев стоя на одной колене	1	1	
	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	1	
	Висы согнувшись и прогнувшись	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	1	1	
	Опорный прыжок через гим.козла:наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1	1	
Лыжная подготовка	ОТ № ИОТ-039-2023 Строевые приемы.	1	1	
	Скольльзящий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	1	1	
	Скольльзящий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	1	1	
	Ознакомление одновременным	1	1	

	безшажным ходом			
	Оновременный безшажный ход	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Полулесенкой"	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Полуёлочкой"	1	1	
	Ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	1	1	
	Оновременный безшажный ход; одновременный двухшажным ходом.	1	1	
	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой""Полуёлочкой"	1	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	1	
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	1	
	Передвижение на лыжах до 4км.(мальчики), до 3км (девочки)	1	1	
Спортивные и подвижные игры	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	1	1	
	Ловля мяча двумя руками над головой	1	1	
	Учебная игра "Пионербол"	1	1	
	Движение на площадке. Игра:"Снайпер"	1	1	
	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Светофор, колдунчики, салки.	1	1	
	Ловля и передача мяча в парах через сетку	1	1	
	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча.	1	1	
	Учебная игра "Пионербол"	1		1

Легкая атлетика	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1	1	
	Бег 1000м(мальчики), 800м(девочки); Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	
	Метание мяча на дальность с разбега	1		1
	Прыжок в длину с места.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	1	1	
	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1		1
	Круговая эстафета. Игра футбол	1	1	
	Равномерный бег до 5 мин.	1	1	
	Подвижные игры, эстафеты.	1		1
	ИТОГО:	68		

Оценка предметных результатов.

Достижение предметных результатов обеспечивается за счет основных учебных предметов. Поэтому объектом оценки предметных результатов является способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка достижения предметных результатов ведётся в ходе текущего и промежуточного оценивания, в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в классном и электронном журнале в виде отметок.

Оценка обучающихся 5-10 классов по всем учебным предметам, за исключением коррекционного блока, осуществляется по пятибалльной системе:

«5» - отлично «4»- хорошо «3» - удовлетворительно
«2» - неудовлетворительно

Критерии оценки, обучающихся 5-9 классов (легкая умственная отсталость)

При оценивании успеваемости по **адаптивной физической культуре** учитываются индивидуальные возможности каждого обучающегося, согласно заключению врача.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Календарно-тематическое планирование

Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Физическая культура			
Параллель	5 класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)	1	ОТ № ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 30м с низкого старта.	Бег на короткие дистанции	ТБ на урока физической культуры
	2	Низкий старт. Прыжки длину с места.	Правильное выполнения прыжка с места	Техника низкого старта.
	3	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Учащийся создаст представление о технике приземления в прыжках в длину с разбега.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
	4	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Возможность совершенствования техники прыжка	Названия прыжкового инвентаря
	5	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 30м.	Развитие скоростных качеств	Названия упражнений в прыжках в длину
	6	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Соблюдение техники безопасности при метании мяча	Названия метательных снарядов
	7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 60м.	Развивать физические качества	Признаки правильной ходьбы, бега
	8	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Совершенствование технику двигательных действия	Равномерный бег
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(баскетбол) (12 часов)	9	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на урока физической культуры
	10	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	Развивать физические качества	Комплекс утренней гимнастики
	11	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Личная гигиена
	12	Ловля и передача мяча двумя руками.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Техника выполнений
	13	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	проявлять положительные качества личности и управлять своими	Техника выполнений

			эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
	14	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра "не дай мяч водящему"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	15	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	16	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	Правила игры	Правила игры
	17	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	18	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	19	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры	Правила игры
ГИМНАСТИКА (14 часов)	21	ОТ № 002-2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроке физ-ры
	22	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания;	Акробатические упражнения
	23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
	24	Лазание по гимнастической стенке, по канату Мост лежа на спине	Развить силу рук	Акробатические упражнения
	25	Мост с помощью и самостоятельно	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	26	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	27	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка, умение ее	Комплекс упражнений на

			длительно сохранять при разнообразных формах движения;	коррекцию осанки
	28	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках)	Правильно выполнение упражнения	Акробатические упражнения
	29	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка,	Акробатические упражнения
	30	Эстафеты и игры акробатическими упражнениями	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Акробатические упражнения
	31	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Развитие силу рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	32	Висы согнувшись и прогнувшись	Укрепления и сохранения здоровья;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	33	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс упражнений на развитие силы
	34	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс утренней гимнастики
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)	35	ОТ № ИОТ-004-2023 Строевые приемы. Ступающий шаг.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	36	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	Укрепления и сохранения здоровья	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
	37	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	Укрепления и сохранения здоровья	Особенности дыхания
	38	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение содержать в порядке спортивную одежду	профилактика обморожений
	39	Повороты переступанием вокруг носков лыж	Умение владеть лыжами	Комплекс утренней гимнастики
	40	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение владеть лыжами	Скользкий шаг без палок
	41	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Лесенкой"	Умение содержать в порядке спортивную одежду	Подъемы и спуски с небольших склонов

	42	Спуск в основной стойке. Подъем "Лесенкой"	Умение владеть лыжами	Подъемы и спуски с небольших склонов
	43	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Личная гигиена
	44	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Укрепления и сохранения здоровья	Техника выполнений
	45	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой"	Умение владеть лыжами	Профилактика обморожений
	46	Игры и эстафеты на лыжах	Умение владеть лыжами	Катание на санках
	47	Подъемы и спуски с небольших склонов	Укрепления и сохранения здоровья	Катание на санках
	48	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Укрепления и сохранения здоровья	Передвижение на лыжах до 1,5 км
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(волейбол) (10 часов)	49	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	50	Ловля и передача мяча в парах через сетку	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Ловля и передача мяча
	51	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	Научить подачи мяча через сетку	Комплекс утренней гимнастики
	52	Ловля мяча двумя руками над головой	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	53	Учебная игра "Пионербол"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
	54	Движение на площадке. Игра:"Снайпер"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	55	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Светофор, колдунчики, салки.	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	56	Ловля и передача мяча в парах через сетку	технически правильно выполнять двигательные действия	Упражнения на развитие быстроты
	57	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча.	технически правильно выполнять	Техника выполнений

			двигательные действия	
	58	Учебная игра "Пионербол"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)	59	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	Личная гигиена
	60	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Развить двигательные качества	Метание в цель
	61	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	62	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	63	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	64	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	65	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	66	Круговая эстафета. Игра футбол	Развитие скоростных качеств	Правила игры
	67	Равномерный бег до 5 мин.	Развить двигательные качества (выносливость)	Равномерный бег
	68	Подвижные игры, эстафеты.	Развить двигательные качества	Правила игры

Календарно-тематическое планирование КТП.

Календарно-тематическое планирование				
Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Физическая культура			
Параллель	6 класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)	1	ОТ № ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 30м с низкого старта.	Бег на короткие дистанции	ТБ на уроке физической культуры
	2	Низкий старт. Прыжки длину с места.	Правильное выполнения прыжка с места	Техника низкого старта.

	3	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Учащийся создаст представление о технике приземления в прыжках в длину с разбега.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
	4	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Возможность совершенствования техники прыжка	Названия прыжкового инвентаря
	5	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 30м.	Развитие скоростных качеств	Названия упражнений в прыжках в длину
	6	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Соблюдение техники безопасности при метании мяча	Названия метательных снарядов
	7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 60м.	Развивать физические качества	Признаки правильной ходьбы, бега
	8	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Совершенствование технику двигательных действия	Равномерный бег
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(баскетбол) (12 часов)	9	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	10	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	Развивать физические качества	Комплекс утренней гимнастики
	11	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Личная гигиена
	12	Ловля и передача мяча двумя руками.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Техника выполнений
	13	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Техника выполнений
	14	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	15	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной	Упражнения на развитие реакции

			деятельности.	
	16	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	Правила игры	Правила игры
	17	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	18	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	19	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры	Правила игры
ГИМНАСТИКА (14 часов)	21	ОТ № 002-2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	22	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания;	Акробатические упражнения
	23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
	24	Лазание по гимнастической стенке, по канату Мост лежа на спине	Развить силу рук	Акробатические упражнения
	25	Мост с помощью и самостоятельно	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	26	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	27	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	28	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках)	Правильно выполнение упражнения	Акробатические упражнения
	29	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка,	Акробатические упражнения
	30	Эстафеты и игры акробатическими упражнениями	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Акробатические упражнения

	31	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Развитие силу рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	32	Висы согнувшись и прогнувшись	Укрепления и сохранения здоровья;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	33	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс упражнений на развитие силы
	34	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс утренней гимнастики
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)	35	ОТ № ИОТ-004-2023 Строевые приемы. Ступающий шаг.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	36	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	Укрепления и сохранения здоровья	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
	37	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	Укрепления и сохранения здоровья	Особенности дыхания
	38	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение содержать в порядке спортивную одежду	профилактика обморожений
	39	Повороты переступанием вокруг носков лыж	Умение владеть лыжами	Комплекс утренней гимнастики
	40	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение владеть лыжами	Скользкий шаг без палок
	41	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Лесенкой"	Умение содержать в порядке спортивную одежду	Подъемы и спуски с небольших склонов
	42	Спуск в основной стойке. Подъем "Лесенкой"	Умение владеть лыжами	Подъемы и спуски с небольших склонов
	43	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Личная гигиена
	44	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Укрепления и сохранения здоровья	Техника выполнения
	45	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой"	Умение владеть лыжами	Профилактика обморожений

	46	Игры и эстафеты на лыжах	Умение владеть лыжами	Катание на санках
	47	Подъемы и спуски с небольших склонов	Укрепления и сохранения здоровья	Катание на санках
	48	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Укрепления и сохранения здоровья	Передвижение на лыжах до 1,5 км
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(волейбол) (10 часов)	49	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на урока физической культуры
	50	Ловля и передача мяча в парах через сетку	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Ловля и передача мяча
	51	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	Научить подачи мяча через сетку	Комплекс утренней гимнастики
	52	Ловля мяча двумя руками над головой	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	53	Учебная игра "Пионербол"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
	54	Движение на площадке. Игра:"Снайпер"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	55	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Светофор, колдунчики, салки.	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	56	Ловля и передача мяча в парах через сетку	технически правильно выполнять двигательные действия	Упражнения на развитие быстроты
	57	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Техника выполнений
	58	Учебная игра "Пионербол"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)	59	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	Личная гигиена
	60	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Развить двигательные качества	Метание в цель

	61	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	62	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	63	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	64	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	65	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	66	Круговая эстафета. Игра футбол	Развитие скоростных качеств	Правила игры
	67	Равномерный бег до 5 мин.	Развить двигательные качества (выносливость)	Равномерный бег
	68	Подвижные игры, эстафеты.	Развить двигательные качества	Правила игры

Календарно-тематическое планирование				
Наименование				
Предмет	Физическая культура			
Параллель	7 класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)	1	ОТ №ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м с низкого старта.	Бег на короткие дистанции	ТБ на уроках физической культуры
	2	Низкий старт. Прыжки в длину с места.	Правильное выполнение прыжка с места	Техника низкого старта.
	3	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Учащийся создаст представление о технике приземления в прыжках в длину с разбега.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
	4	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Возможность совершенствования техники прыжка	Названия прыжкового инвентаря
	5	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 60м.	Развитие скоростных качеств	Названия упражнений в прыжках в длину
	6	Метание мяча на дальность с разбега	Соблюдение техники безопасности при метании мяча	Названия метательных снарядов
	7	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Развивать физические качества	Признаки правильной

		Эстафетный бег 100м.		ходьбы, бега
	8	Метание мяча на дальность с разбега	Совершенствование технику двигательных действия	Равномерный бег
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(баскетбол) (12 часов)	9	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на урока физической культуры
	10	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	Развивать физические качества	Комплекс утренней гимнастики
	11	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Личная гигиена
	12	Ловля и передача мяча двумя руками.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Техника выполнений
	13	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Техника выполнений
	14	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	15	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	16	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	Правила игры	Правила игры
	17	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	18	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры

	19	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры	Правила игры
ГИМНАСТИКА (14 часов)	21	ОТ № 0 -2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	22	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания;	Акробатические упражнения
	23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
	24	Лазание по канату; Мост лежа на спине	Развить силу рук	Акробатические упражнения
	25	Мост с помощью и самостоятельно; стойка на голове согнутыми ногами	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	26	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	27	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	28	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове)	Правильно выполнение упражнения	Акробатические упражнения
	29	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка,	Акробатические упражнения
	30	Кувырок назад из положения сидя(мальчики) для девочек "Мост" и поворот право-лево в упор присев стоя на одной колене	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Акробатические упражнения
	31	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Развитие силу рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	32	Висы согнувшись и прогнувшись	Укрепления и сохранения здоровья;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	33	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс упражнений на развитие силы
	34	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс утренней гимнастики
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)	35	ОТ № ИОТ-004-2023.Строевые приемы.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	36	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Укрепления и сохранения здоровья	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
	37	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	Укрепления и сохранения здоровья	Особенности дыхания
	38	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение содержать в порядке спортивную одежду	профилактика обморожений
	39	Ознакомление одновременным безшажным ходом	Умение владеть лыжами	Комплекс утренней гимнастики
	40	Одновременный безшажный ход	Умение владеть лыжами	Скользкий шаг без палок
	41	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Полулесенкой"	Умение содержать в порядке спортивную одежду	Подъемы и спуски с небольших склонов
	42	Спуск в основной стойке. Подъем "Полуёлочкой"	Умение владеть лыжами	Подъемы и спуски с небольших склонов
	43	Ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Личная гигиена
	44	Одновременный безшажный ход; одновременный двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Техника выполнения
	45	Спуск в основной стойке. Подъем	Умение владеть лыжами	Профилактика обморожений

		"Ёлочкой""Полуёлочкой"		
	46	Игры и эстафеты на лыжах	Умение владеть лыжами	Катание на санках
	47	Подъемы и спуски с небольших склонов	Укрепления и сохранения здоровья	Катание на санках
	48	Передвижение на лыжах до 2,5 км.(мальчики), до 2км (девочки)	Укрепления и сохранения здоровья	Передвижение на лыжах до 1,5 км
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(волейбол) (10 часов)	49	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	50	Ловля и передача мяча в парах через сетку	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Ловля и передача мяча
	51	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	Научить подачи мяча через сетку	Комплекс утренней гимнастики
	52	Ловля мяча двумя руками над головой	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	53	Учебная игра «Волейбол»	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
	54	Движение на площадке. Игра:"Волейбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	55	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Пионербол	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	56	Ловля и передача мяча в парах через сетку	технически правильно выполнять двигательные действия	Упражнения на развитие быстроты
	57	Верхняя передача. Верхняя прямая подача мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Техника выполнений
	58	Учебная игра "Волейбол"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)	59	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в	Соблюдение техники безопасности во время занятий	Личная гигиена

		равномерном темпе до 5 мин.		
	60	Метание мяча на дальность с разбега	Развить двигательные качества	Метание в цель
	61	Бег 1000м(мальчики), 800м(девочки); Метание малого мяча в вертикальную цель.	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	62	Метание мяча на дальность с разбега	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	63	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	64	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	65	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	66	Круговая эстафета. Игра футбол	Развитие скоростных качеств	Правила игры
	67	Равномерный бег до 5 мин.	Развить двигательные качества (выносливость)	Равномерный бег
	68	Подвижные игры, эстафеты.	Развить двигательные качества	Правила игры

Календарно-тематическое планирование				
Наименование		Физическая культура		
Предмет		8 класс		
Параллель		8 класс		
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)	1	ОТ №ИОТ-031-2023; ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м с низкого старта.	Бег на короткие дистанции	ТБ на уроках физической культуры
	2	Низкий старт. Прыжки длину с места.	Правильное выполнения прыжка с места	Техника низкого старта.
	3	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Учащийся создаст представление о технике приземления в прыжках в длину с разбега.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
	4	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Возможность совершенствования техники прыжка	Названия прыжкового инвентаря
	5	Прыжки в длину с разбега.	Развитие скоростных качеств	Названия упражнений в

		Круговая эстафета с этапом 60м.		прыжках в длину
	6	Метание мяча на дальность с разбега	Соблюдение техники безопасности при метании мяча	Названия метательных снарядов
	7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м.	Развивать физические качества	Признаки правильной ходьбы, бега
	8	Метание мяча на дальность с разбега	Совершенствование техники двигательных действий	Равномерный бег
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(баскетбол) (12 часов)	9	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на урока физической культуры
	10	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	Развивать физические качества	Комплекс утренней гимнастики
	11	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Личная гигиена
	12	Ловля и передача мяча двумя руками.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Техника выполнений
	13	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Техника выполнений
	14	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	15	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	16	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	Правила игры	Правила игры

	17	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	18	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	19	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры	Правила игры
ГИМНАСТИКА (14 часов)	21	ОТ № 0 -2023. Строевые приемы: перестроение из колоны, в шеренгу.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	22	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания;	Акробатические упражнения
	23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
	24	Лазание по канату; Мост лежа на спине	Развить силу рук	Акробатические упражнения
	25	Мост с помощью и самостоятельно; стойка на голове согнутыми ногами	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	26	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	27	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	28	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, стойка на голове)	Правильно выполнение упражнения	Акробатические упражнения
	29	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка,	Акробатические упражнения
	30	Кувырок назад из положения сидя(мальчики) для девочек "Мост" и поворот право-лево	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять	Акробатические упражнения

		в упор присев стоя на одной колене	при разнообразных формах движения;	
	31	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Развитие силу рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	32	Висы согнувшись и прогнувшись	Укрепления и сохранения здоровья;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	33	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс упражнений на развитие силы
	34	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс утренней гимнастики
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)	35	ОТ № ИОТ-004-2023.Строчные приемы.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроке физической культуры
	36	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Укрепления и сохранения здоровья	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
	37	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	Укрепления и сохранения здоровья	Особенности дыхания
	38	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение содержать в порядке спортивную одежду	профилактика обморожений
	39	Ознакомление одновременным безшажным ходом	Умение владеть лыжами	Комплекс утренней гимнастики
	40	Одновременный безшажный ход	Умение владеть лыжами	Скользкий шаг без палок
	41	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Полулесенкой"	Умение содержать в порядке спортивную одежду	Подъемы и спуски с небольших склонов
	42	Спуск в основной стойке. Подъем "Полуёлочкой"	Умение владеть лыжами	Подъемы и спуски с небольших склонов
	43	Ознакомление с одновременным двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Личная гигиена

	44	Одновременный безшажный ход; одновременный двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Техника выполнений
	45	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой""Полуёлочкой"	Умение владеть лыжами	Профилактика обморожений
	46	Игры и эстафеты на лыжах	Умение владеть лыжами	Катание на санках
	47	Подъемы и спуски с небольших склонов	Укрепления и сохранения здоровья	Катание на санках
	48	Передвижение на лыжах до 2,5 км.(мальчики), до 2км (девочки)	Укрепления и сохранения здоровья	Передвижение на лыжах до 1,5 км
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(волейбол) (10 часов)	49	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	50	Ловля и передача мяча в парах через сетку	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Ловля и передача мяча
	51	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	Научить подачи мяча через сетку	Комплекс утренней гимнастики
	52	Ловля мяча двумя руками над головой	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	53	Учебная игра «Волейбол»	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
	54	Движение на площадке. Игра:"Волейбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	55	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Пионербол	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	56	Ловля и передача мяча в парах через сетку	технически правильно выполнять двигательные действия	Упражнения на развитие быстроты
	57	Верхняя передача. Верхняя прямая подача мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Техника выполнений
	58	Учебная игра "Волейбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры

			использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)	59	ОТ № ИОТ-035-2023. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	Личная гигиена
	60	Метание мяча на дальность с разбега	Развить двигательные качества	Метание в цель
	61	Бег 1000м(мальчики), 800м(девочки); Метание малого мяча в вертикальную цель.	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	62	Метание мяча на дальность с разбега	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	63	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	64	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	65	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	66	Круговая эстафета. Игра футбол	Развитие скоростных качеств	Правила игры
	67	Равномерный бег до 5 мин.	Развить двигательные качества (выносливость)	Равномерный бег
	68	Подвижные игры, эстафеты.	Развить двигательные качества	Правила игры

Календарно-тематическое планирование				
Наименование		Предмет		
Предмет		Физическая культура		
Параллель		9 класс		
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)	1	ОТ № ИОТ-035-2023. Личная гигиена. Бег 60м с низкого старта.	Бег на короткие дистанции	ТБ на уроках физической культуры
	2	Низкий старт. Прыжки в длину с места.	Правильное выполнение прыжка с места	Техника низкого старта.
	3	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Учащийся создаст представление о технике приземления в прыжках в длину с разбега.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека

	4	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Возможность совершенствования техники прыжка	Названия прыжкового инвентаря
	5	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с этапом 30м.	Развитие скоростных качеств	Названия упражнений в прыжках в длину
	6	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Соблюдение техники безопасности при метании мяча	Названия метательных снарядов
	7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафетный бег 100м.	Развивать физические качества	Признаки правильной ходьбы, бега
	8	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Совершенствование технику двигательных действия	Равномерный бег
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(баскетбол) (12 часов)	9	ОТ № ИОТ-033-2023. Основная стойка; правила игры в баскетбол.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на урока физической культуры
	10	Передвижения без мяча. Ведение б/б мяча на месте и в движении	Развивать физические качества	Комплекс утренней гимнастики
	11	Ведение б/б мяча с изменением направления. Игра:"охотники и утки"	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Личная гигиена
	12	Ловля и передача мяча двумя руками.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Техника выполнений
	13	Передача мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Техника выполнений
	14	Броски б/б мяча в кольцо двумя руками. Игра"не дай мяч водящему"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции
	15	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Упражнения на развитие реакции

	16	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	Правила игры	Правила игры
	17	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и движении тройках, по кругу	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	18	Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в "Мини-баскетбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	19	Броски по кольцу после ведения мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Ловля и передача мяча
	20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры	Правила игры
ГИМНАСТИКА (14 часов)	21	ОТ № 0-2023. Строевые приемы: перестроение из колонны, в шеренгу.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	22	Акробатика: Два последовательных кувырка вперед.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания;	Акробатические упражнения
	23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
	24	Лазание по гимнастической стенке, по канату Мост лежа на спине	Развить силу рук	Акробатические упражнения
	25	Мост с помощью и самостоятельно	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	26	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания	Акробатические упражнения
	27	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	28	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, мост, стойка на лопатках)	Правильно выполнение упражнения	Акробатические упражнения
	29	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	Красивая (правильная) осанка,	Акробатические упражнения
	30	Эстафеты и игры акробатическими упражнениями	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;	Акробатические упражнения

	31	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	Развитие силу рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	32	Висы согнувшись и прогнувшись	Укрепления и сохранения здоровья;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	33	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок с мягким приземлением	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс упражнений на развитие силы
	34	Опорный прыжок через гим.козла: наскок в упор на колени, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	Укрепления и сохранения здоровья;	Комплекс утренней гимнастики
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)	35	ОТ № ИОТ-004-2023 Строевые приемы. Ступающий шаг.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на урока физической культуры
	36	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	Укрепления и сохранения здоровья	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
	37	Повороты переступанием (вокруг носков лыж, пяток лыж)	Укрепления и сохранения здоровья	Особенности дыхания
	38	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение содержать в порядке спортивную одежду	профилактика обморожений
	39	Повороты переступанием вокруг носков лыж	Умение владеть лыжами	Комплекс утренней гимнастики
	40	Скользкий шаг с палками; игры: быстрый лыжник; кто быстрее.	Умение владеть лыжами	Скользкий шаг без палок
	41	Спуск в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "Лесенкой"	Умение содержать в порядке спортивную одежду	Подъемы и спуски с небольших склонов
	42	Спуск в основной стойке. Подъем "Лесенкой"	Умение владеть лыжами	Подъемы и спуски с небольших склонов
	43	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Укрепления и сохранения здоровья	Личная гигиена
	44	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Укрепления и сохранения здоровья	Техника выполнений
	45	Спуск в основной стойке. Подъем "Ёлочкой"	Умение владеть лыжами	Профилактика обморожений

	46	Игры и эстафеты на лыжах	Умение владеть лыжами	Катание на санках
	47	Подъемы и спуски с небольших склонов	Укрепления и сохранения здоровья	Катание на санках
	48	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Укрепления и сохранения здоровья	Передвижение на лыжах до 1,5 км
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ(волейбол) (10 часов)	49	ОТ № ИОТ-034-2023. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	ТБ на уроках физической культуры
	50	Ловля и передача мяча в парах через сетку	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;	Ловля и передача мяча
	51	Подача мяча двумя рукой через сетку; боковая подача мяча.	Научить подачи мяча через сетку	Комплекс утренней гимнастики
	52	Ловля мяча двумя руками над головой	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	53	Учебная игра «Волейбол»	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры
	54	Движение на площадке. Игра: "Волейбол"	технически правильно выполнять двигательные действия	Правила игры
	55	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: Пионербол	технически правильно выполнять двигательные действия	Верхняя передача мяча над собой
	56	Ловля и передача мяча в парах через сетку	технически правильно выполнять двигательные действия	Упражнения на развитие быстроты
	57	Верхняя передача. Верхняя прямая подача мяча.	технически правильно выполнять двигательные действия	Техника выполнений
	58	Учебная игра "Волейбол"	технически правильно выполнять двигательные действия использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила игры

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)	59	ОТ № ИОТ-003-2017. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	Соблюдение техники безопасности во время занятий	Личная гигиена
	60	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Развить двигательные качества	Метание в цель
	61	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	62	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	Развить двигательные качества	Метания в горизонтальную цель
	63	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	64	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.	Развить двигательные качества	Прыжок с места
	65	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	Развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
	66	Круговая эстафета. Игра футбол	Развитие скоростных качеств	Правила игры
	67	Равномерный бег до 5 мин.	Развить двигательные качества (выносливость)	Равномерный бег
	68	Подвижные игры, эстафеты.	Развить двигательные качества	Правила игры

Учебно-методическое обеспечение учебного курса:

Литература и средства обучения:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2014-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СибГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997

Приложение к рабочей программе по предмету (коррекционному курсу)

в рамках реализации модуля «Школьный урок»

для 5-9 классов:

Уровень	Методы, формы и приемы организации урочной деятельности
Целевые приоритеты	
установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	-поощрение -поддержка -похвала -просьба -поручение
привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	-урок –обсуждение -проектный урок
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	урок –беседа -ролевая игра -беседы - обсуждения норм и правил поведения
использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	-ролевые игры -урок –обсуждение -урок –репортаж - мозговой штурм
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	-интеллектуальные игры -эрудит –викторины -урок –путешествие -лекция -деловая игра -ролевая игра -практикум -групповая работа, -работа в парах
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	-экскурсия - разработка проекта -защита проекта
организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи
инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских	- участие во Всероссийской олимпиаде школьников; - участие в образовательном проекте

проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

для школьников «Урок финансовой грамотности»;

- использование методических материалов Всероссийского проекта «Открытые уроки» (онлайн-уроки для школьников, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры);
- участие в мероприятиях сайта [www.Единый урок. дети](http://www.Единый_урок.дети);
- участие в сетевых мероприятиях интернет площадки «Сообщество педагогов Удмуртской Республики»;
- решение межпредметных разновозрастных проектных задач, в которые вовлечены абсолютно все обучающиеся и педагоги школы.