

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”, приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), "Федерального Государственного Образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 с учетом рекомендаций новой программы воспитания. ГКОУ «С(К)ШИ» с. Черный Отрог на 2023-2024 учебный год.

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

Основные задачи изучения предмета:

-воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного раз­вития; - развитие и совершенствование волевой сферы;

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

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

АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создается с учетом их особых образовательных потребностей.

2  **Общая характеристика учебного предмета.**

ГКОУ С(К)ШИ с. Черный Отрог должна обеспечить требуемые для этой категории обучающихся условия обучения и воспитания. Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

АООП включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса.

Обязательная часть АООП для обучающихся с легкой умственной от­сталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет не менее 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, не более 30% от общего объема АООП.

3 .**Физическая культура в 5-8 классах всего -272ч.**

5кл.-68ч. в год, 6кл-68ч. в год, 7кл-68ч. в год, 8кл.-68ч. в год.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся начальной школы должны иметь **представление**:

* о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений на раз-витие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол,волейбол, теннис, хоккей.
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Уровень физической подготовленности**

5.класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе количество раз | 7 | 5 | 4 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 19 | 16 | 11 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 9,0 | 9,8 | 10,0 | 9,3 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 1000 м ( мин, с) | 4,00 | 4.30 | 5,00 | 4.30 | 5,10 | 6,00 |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе количество раз | 8 | 6 | 5 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 20 | 17 | 12 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 8.8 | 9,6 | 9.8 | 9,1 | 9.8 | 10,3 |
| Бег 1000 м ( мин, с) | 3.30 | 4.00 | 4.30 | 4.00 | 4.30 | 5,00 |

7.класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе количество раз | 9 | 7 | 6 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 21 | 18 | 13 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 8.6 | 9,4 | 9.6 | 9,0 | 9.6 | 10,0 |
| Бег 1000 м ( мин, с) | 3,10 | 4.10 | 4,40 | 3.50 | 4.20 | 4.50 |

8кл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| **Подтягивание в висе количество раз** | 9 | 7 | 6 |  |  |  |
| **Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз** |  |  |  | 23 | 20 | 15 |
| **Бег 60 м с высокого старта, с** | 8.4 | 9,2 | 9.4 | 8.8 | 9.2 | 9.8 |
| **Бег 1000 м ( мин, с)** | 3,0 | 4.00 | 4,20 | 3.40 | 4.10 | 4.30 |

4. **Личностные и предметные результаты, освоения учебного предмета.**

**Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.***

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

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные)

компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения учебного предмета «физкультура» относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3)сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные результаты*** освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для «физкультуры», готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей)

**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, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

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

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**5.Оценивание на уроках физической культуры согласно ФГОС»**

        В соответствии с ФГОС прописывается 3 уровня усвоения материала учащимися на уроках физической культуры: низкий, средний, высокий.

        Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

* Определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* Определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности, реализующих освоенные знания;
* Обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, и личностных результатов;
* Обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений и обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* Оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности, систематичности;
* Определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* Оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* Определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорота и т.д.;
* Оценка сформированности устойчивой мотивации  к занятиям физической культурой.

Особенностями системы оценки являются:

* Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, и личностных результатов общего образования);
* Использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательных отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
* Оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
* Сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
* Использование персонифицированных процедур итоговой оценки и аттестации обучающихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
* Уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментарию и представлению их;
* Использования накопительной системы оценивания, характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений (Портфель достижений или иные формы);
* Использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации образовательных программ при интерпретации результатов педагогических измерений.

**ПЯТИБАЛЬНАЯ СИСТЕМА**

Методика оценки успеваемости.

*По основам знаний*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | | Средний | Низкий |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | За ответ, если в нем содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

*По технике владение двигательными умениями и навыками*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | | Средний | Низкий |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.  Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |

*По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | | Средний | Низкий |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | Учащийся умеет:   * самостоятельно организовать место занятий; * подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; * контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; * демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики | Учащийся:   * организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; * допускает незначительные ошибки в подборе средств; * контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.  Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия | Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности |

Один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 60 м, с |
| Координационные | Челночный бег 3×10 м, с  Метание мяча на точность, кол-во попаданий |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см  Прыжки в длину с разбега, см  Прыжки в высоту с разбега, см  Многоскоки (8 прыжков), м  Метание мяча на дальность, м  Прыжки на скакалке за 15 с, кол-во раз |
| Выносливость | Бег 6  минут,  Бег 1000 м, мин.с  Бег на лыжах 1000 м, мин.с  Ходьба на лыжах 2000 м (без учета времени) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики), кол-во раз  Подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа (девочки), кол-во раз  Подъем туловища за 60 с, кол-во раз  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз  Приседания, кол-во раз |

**6 Формирования базовых учебных действий.**

**Личностные учебные действия**

-испытывать чувство гордости за свою страну;

-гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

**Регулятивные учебные действия**

-принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в -совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия**

-использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

**7. Содержание учебного предмета.**

**Содержание программы отражено в следующих разделах:** «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские

игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;

укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно­сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

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

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

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенство­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**П.8 Тематическое планирование .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Положение из стандарта | Раздел | Тема | Часы |
| 5-8 | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях занятиях физкультурой и доступных видах спорта. | «Теоретические сведения» |  | 7 |
| «Гимнастика» |  | 20 |
| 272ч | «Легкая атлетика» |  | 20 |
|  | «Лыжная и конькобежная подготовка» |  | 10 |
|  | «Подвижные игры» |  | 5 |
|  | «Спортивные игры» |  | 6 |

**9 . Календарно-тематическое планирование в 5 классе**

**1четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел. Тема. | Содержание учебного предмета | Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок» | Кол-во час | Виды деятельности | Оборудование | Дата |
| 1 | «**Теоретические сведения**»  Техника безопасности на уроках физической культуре. |  | День знаний | 1 | Беседа | ТСО | 01.09 |
| 2 | Значение физической культуры в жизни человека. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | Подвижные игры. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (чрезвычайные ситуации) | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 05.09 |
| 3 | Роль физкультуры в подготовке к труду. | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | День солидарности в борьбе с терроризмом | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 08.09 |
| 4 | Сдача нормативов по итогам изучения тем в 4 классе. |  |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки. | 12.09 |
| 5 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту и в длину. |  | Международный день распространения грамотности. | 1 | Прыжки, бег, метание. | Разметочные фишки | 15.09 |
| 6 | Фазы прыжка в высоту с разбега. |  |  | 1 | Беседа | Рулетка, гимнастические маты | 19.09 |
| 7 | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. |  |  | 1 | Беседа, прыжки | Разметочные фишки | 22.09 |
| 8 | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; |  |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 26.09 |
| 9 | Ходьба с ускорением и замедлением. Ходьба с преодолением препятствий и т. п. |  |  | 1 | Бег | Разметочные фишки | 29.09 |
| 10 | Медленный бег с равномерной скоростью. Скоростной бег. | Ходьба в разном темпе, с изменением направления. |  | 1 | Ходьба | Разметочные фишки | 03.10 |
| 11 | Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. |  | Международный день жестовых зыков. | 1 | Ходьба | Разметочные фишки | 06.10 |
| 12 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности | Бег с варьированием скорости. |  | 1 | Бег | Разметочные фишки | 10.10 |
| 13 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | Бег с преодолением препятствий. | Неделя безопасности дорожного движения | 1 | бег | Разметочные фишки | 13.10 |
| 14 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  | 1 | бег | Разметочные фишки | 17.10 |
| 15 | Стойка баскетболиста. Остановка по свистку. | Подвижные игры  Коррекционные игры. Спортивные игры | Всероссийский открытый урок «ОБЖ»(день гражданской обороны РФ) | 1 | бег | Разметочные фишки | 20.10 |
| 16 | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад | Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. | День учителя | 1 | бег | Разметочные фишки | 24.10 |
| 17 | Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди | Ведение мяча на месте и в движении |  | 1 | бег | Разметочные фишки | 27.10 |
| 2 четверть | | | | | | | |
| 18 | «**Теоретические сведения**»  Значение физической культуры в жизни человека. |  |  | 1 | Беседа | Гимнастические маты | 07.11 |
| 19 | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. |  |  | 1 | Беседа | Гимнастические маты | 10.11 |
| 20 | «Гимнастика»  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. |  |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 14.11 |
| 21 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. |  | Всероссийский урок «История самбо» | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 17.11 |
| 22 | Значение утренней гимнастики.  Построения и перестроения. | Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 21.11 |
| 23 | Упражнения на дыхание |  |  | 1 | Перестроения | Шведская стенка, гимнастическая скамья | 24.11 |
| 24 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастические палки | 28.11 |
| 25 | Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для расслабления мышц. |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастическая скамья | 01.12 |
| 26 | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. |  | День матери в России. | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | 05.12 |
| 27 | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для рук и ног. |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | 08.12 |
| 28 | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. |  | Всемирный день борьбы со СПИДом | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | 12.12 |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками. |  | День неизвестного солдата | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | 15.12 |
| 30 | Игры с лазанием; метанием и ловлей мяча. |  |  | 1 | Гимнастика | Флажки, мячи | 19.12 |
| 31 | «**Спортивные игры**»  Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |  |  | 1 | Гимнастика | Фишки | 22.12 |
| 32 | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на основе баскетбола. | Эстафеты с ведением мяча. | День героев Отечества | 1 | Гимнастика | Фишки | 26.12 |
| 33 | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастическая стенка | 29.12 |
| **3 четверть** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | **Теоретические сведения**  Помощь при травмах. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. |  | 1 | Беседа | Лыжи | 09.01 |
| 35 | Физическая культура и спорт в России. |  |  | 1 | Беседа | Лыжи | 12.01 |
| 36 | **Лыжная и конькобежная подготовки**  **Лыжная подготовка**  Сведения о применении лыж в быту. |  |  | 1 | Беседа | Лыжи | 16.01 |
| 37 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. |  |  | 1 | Беседа | Лыжи | 19.01 |
| 38 | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 23.01 |
| 39 | Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 26.01 |
| 40 | Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 30.01 |
| 41 | Виды лыжных ходов попеременный, двухшажный. |  | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады(1944год) | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 02.02 |
| 42 | Виды лыжных ходов одновременныйбесшажный и одношажный |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 06.02 |
| 43 | Совершенство­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 09.02 |
| 44 | **Конькобежная подготовка**  Занятия на коньках как средство закаливания организма. |  |  | 1 | Конькобежная подготовка | коньки | 13.02 |
| 45 | Стойка конькобежца. Бег по прямой. | Свободное катание. |  | 1 | Конькобежная подготовка |  | 16.02 |
| 46 | Бег на поворотах. Вход в поворот | Бег на время. | День российской науки | 1 | Конькобежная подготовка |  | 20.02 |
| 47 | Игры с построениями и перестроениями. |  |  | 1 | Игра | мяч | 27.02 |
| 48 | **Спортивные игры.** Общие сведения об игре в волейбол. |  |  | 1 | Игра | мяч | 01.03 |
| 49 | Простейшие правила игры. | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | 1 | Игра | мяч | 05.03 |
| 50 | Расстановка и перемещение игроков на площадке. |  |  | 1 | Игра | мяч | 12.03 |
| 51 | Прием и передача мяча снизу и сверху. |  | Международный день родного языка. | 1 | Игра | мяч | 15.03 |
| 52 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | День защитника Отечества. | 1 | Игра | мяч | 19.03 |
| 53 | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача в прыжке. | Многоскоки. |  | 1 | Игра | мяч | 22.03 |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 54 | Специальные олимпийские  игры. |  |  | 1 | Беседа | Гимнастические коврики | 05.04 |
| 55 | **Легкая атлетика**  Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги» |  |  | 1 | Прыжки | Фишки | 09.04 |
| 56 | Прыжки в длину способом «перешагивание» |  |  | 1 | Прыжки | Фишки | 12.04 |
| 57 | Прыжки в высоту способом «перекат». |  | День космонавтики. | 1 | Прыжки | Эстафетные палочки | 16.04 |
| 58 | ***Метание.*** Метание малого мяча на дальность |  |  | 1 | Метание | Мяч для метания | 19.04 |
| 59 | Метание мяча в вертикальную цель. |  |  | 1 | Метание | Фишки. Мяч для метания | 23.04 |
| 60 | Метание в движущую цель. |  |  | 1 | Метание | Фишки | 26.04 |
| 61 | **Гимнастика**. Упражнения с большими обручами. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | День местного самоуправления. | 1 | Гимнастика. | Фишки, гимнастические маты. | 30.04 |
| 62 | Упражнения с малыми мячами. Упражнения с большим мячом | Упражнения на преодоление сопротивления. |  | 1 | Гимнастика. | Гимнастические маты | 03.05 |
| 63 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками |  |  | 1 | Гимнастика. | Мяч для метания | 07.05 |
| 64 | Упражнения с гантелями и штангой. |  |  | 1 | Гимнастика. | Набивные мячи | 10.05 |
| 65 | Упражнения на равновесие. |  |  | 1 | Гимнастика. | Малые мячи скакалки | 14.05 |
| 66 | Переноска грузов и передача предметов. | Лазанье и перелезание. |  | 1 | Гимнастика. | Волейбольный мяч | 17.05 |
| 67 | Промежуточная аттестация; подтягивание, бег 60м., прыжки с места. |  |  | 1 | Гимнастика. | Гимнастическая скамья | 21.05 |
| 68 | Опорный прыжок. |  |  | 1 | Гимнастика. | Гимнастическая скамья | 24.05 |
| 69 | Парные игры. Правила соревнований | Тактика парных игр. Настольны теннис. |  | 1 | Гимнастика. | Гимнастические снаряды | 28.05 |

**Календарно-тематическое планирование в 6 классе**

**1четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел. Тема. | Содержание учебного предмета | Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок» | Кол-во час | Виды деятельности | Оборудование | Дата | |
| 1 | «**Теоретические сведения**»  Техника безопасности на уроках физической культуре. |  | День знаний | 1 | Беседа | ТСО | 04.09 | |
| 2 | Значение физической культуры в жизни человека. | Подвижные игры. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (чрезвычайные ситуации) | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 06.09 | |
| 3 | Роль физкультуры в подготовке к труду. | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | День солидарности в борьбе с терроризмом | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 11.09 | |
| 4 | Сдача нормативов по итогам изучения тем в 5 классе. |  |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки. | 13.09 | |
| 5 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту и в длину. |  | Международный день распространения грамотности. | 1 | Прыжки, бег, метание. | Разметочные фишки | 18.09 | |
| 6 | Фазы прыжка в высоту с разбега. |  |  | 1 | Беседа | Рулетка, гимнастические маты | 20.09 | |
| 7 | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. |  |  | 1 | Беседа, прыжки | Разметочные фишки | 25.09 | |
| 8 | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; |  |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки | 27.09 | |
| 9 | Ходьба с ускорением и замедлением. Ходьба с преодолением препятствий и т. п. |  |  | 1 | Бег | Разметочные фишки | 02.10 | |
| 10 | Медленный бег с равномерной скоростью. Скоростной бег. | Ходьба в разном темпе, с изменением направления. |  | 1 | Ходьба | Разметочные фишки | 04.10 | |
| 11 | Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. |  | Международный день жестовых зыков. | 1 | Ходьба | Разметочные фишки | 09.10 | |
| 12 | Бег с варьированием скорости. | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. |  | 1 | Бег | Разметочные фишки | 11.10 | |
| 13 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | Бег с преодолением препятствий. | Неделя безопасности дорожного движения | 1 | бег | Разметочные фишки | 16.10 | |
| 14 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  | 1 | бег | Разметочные фишки | 18.10 | |
| 15 | Стойка баскетболиста. Остановка по свистку. | Подвижные игры  Коррекционные игры. Спортивные игры | Всероссийский открытый урок «ОБЖ»(день гражданской обороны РФ) | 1 | бег | Разметочные фишки | 23.10 | |
| 16 | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад | Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. | День учителя | 1 | бег | Разметочные фишки | 25.10 | |
| 2 четверть | | | | | | | |
| 17 | «**Теоретические сведения**»  Значение физической культуры в жизни человека. |  |  | 1 | Беседа | Гимнастические маты | | 06.11 | |
| 18 | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. |  |  | 1 | Беседа | Гимнастические маты | | 08.11 | |
| 19 | «Гимнастика»  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. |  |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки | | 13.11 | |
| 20 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. |  | Всероссийский урок «История самбо» | 1 | Беседа | Разметочные фишки | | 15.11 | |
| 21 | Значение утренней гимнастики.  Построения и перестроения. | Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). |  | 1 | Беседа | Разметочные фишки | | 20.11 | |
| 22 | Упражнения на дыхание |  |  | 1 | Перестроения | Шведская стенка, гимнастическая скамья | | 22.11 | |
| 23 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастические палки | | 27.11 | |
| 24 | Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для расслабления мышц. |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастическая скамья | | 29.11 | |
| 25 | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. |  | День матери в России. | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | | 04.12 | |
| 26 | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для рук и ног. |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | | 06.12 | |
| 27 | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. |  | Всемирный день борьбы со СПИДом | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | | 11.12 | |
| 28 | Упражнения с гимнастическими палками. |  | День неизвестного солдата | 1 | Гимнастика | Гимнастические маты | | 13.12 | |
| 29 | Игры с лазанием; метанием и ловлей мяча. |  |  | 1 | Гимнастика | Флажки, мячи | | 18.12 | |
| 30 | «**Спортивные игры**»  Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |  |  | 1 | Гимнастика | Фишки | | 20.12 | |
| 31 | Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на основе баскетбола. | Эстафеты с ведением мяча. | День героев Отечества | 1 | Гимнастика | Фишки | | 25.12 | |
| 32 | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места |  |  | 1 | Гимнастика | Гимнастическая стенк | | 27.12 | |
| **3 четверть** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | **Теоретические сведения**  Помощь при травмах. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. |  | 1 | Беседа |  | 10.01 |
| 34 | Физическая культура и спорт в России. |  |  | 1 | Беседа |  | 15.01 |
| 35 | **Лыжная и конькобежная подготовки**  **Лыжная подготовка**  Сведения о применении лыж в быту. |  |  | 1 | Беседа | Лыжи | 17.01 |
| 36 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. |  |  | 1 | Беседа | Лыжи | 22.01 |
| 37 | Прокладка учебной лыжни. Стойка лыжника |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 24.01 |
| 38 | Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 29.01 |
| 39 | Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 31.01 |
| 40 | Виды лыжных ходов попеременный, двухшажный. |  | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады(1944год) | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 05.02 |
| 41 | Виды лыжных ходов одновременныйбесшажный и одношажный |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 07.02 |
| 42 | Совершенство­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты |  |  | 1 | Лыжная подготовка | Лыжи | 12.02 |
| 43 | **Конькобежная подготовка**  Занятия на коньках как средство закаливания организма. |  |  | 1 | Конькобежная подготовка | Коньки | 14.02 |
| 44 | Стойка конькобежца. Бег по прямой. | Свободное катание. |  | 1 | Конькобежная подготовка | Коньки | 19.02 |
| 45 | Бег на поворотах. Вход в поворот | Бег на время. | День российской науки | 1 | Конькобежная подготовка | Коньки | 21.02 |
| 46 | Игры с построениями и перестроениями. |  |  | 1 | Игра | мяч | 26.02 |
| 47 | **Спортивные игры.** Общие сведения об игре в волейбол. |  |  | 1 | Игра | мяч | 28.02 |
| 48 | Простейшие правила игры. | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | 1 | Игра | мяч | 04.03 |
| 49 | Расстановка и перемещение игроков на площадке. |  |  | 1 | Игра | мяч | 06.03 |
| 50 | Прием и передача мяча снизу и сверху. |  | Международный день родного языка. | 1 | Игра | мяч | 11.03 |
| 51 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | День защитника Отечества. | 1 | Игра | мяч | 13.03 |
| 52 | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. | Многоскоки. |  | 1 | Прыжки |  | 18.03 |
| 53 | Верхняя прямая передача в прыжке. |  |  |  | Игра | мяч | 20.03 |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 54 | Специальные олимпийские  игры. | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. |  | 1 | Беседа | Гимнастические коврики | 03.04 |
| 55 | **Легкая атлетика**  Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги» |  |  | 1 | Прыжки | Фишки | 08.04 |
| 56 | Прыжки в длину способом «перешагивание» |  |  | 1 | Прыжки | Фишки | 10.04 |
| 57 | Прыжки в высоту способом «перекат». |  | День космонавтики. | 1 | Прыжки | Эстафетные палочки | 15.04 |
| 58 | ***Метание.*** Метание малого мяча на дальность |  |  | 1 | Метание | Мяч для метания | 17.04 |
| 59 | Метание мяча в вертикальную цель. |  |  | 1 | Метание | Фишки. Мяч для метания | 22.04 |
| 60 | Метание в движущую цель. |  |  | 1 | Метание | Фишки | 24.04 |
| 61 | **Гимнастика**. Упражнения с большими обручами. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | День местного самоуправления. | 1 | Гимнастика. | Фишки, гимнастические маты. | 29.04 |
| 62 | Упражнения с малыми мячами. Упражнения с большим мячом | Упражнения на преодоление сопротивления. |  | 1 | Гимнастика. | Гимнастические маты | 06.05 |
| 63 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками |  |  | 1 | Гимнастика. | Мяч для метания | 08.05 |
| 64 | Упражнения с гантелями и штангой. |  |  | 1 | Гимнастика. | гантели | 13.05 |
| 65 | Упражнения на равновесие. |  |  | 1 | Гимнастика. |  | 15.05 |
| 66 | Опорный прыжок. | Лазанье и перелезание. |  | 1 | Гимнастика. |  | 20.05 |
| 67 | Промежуточная аттестация; подтягивание, бег 60м., прыжки с места. |  |  | 1 |  |  | 22.05 |
| 68 | Переноска грузов и передача предметов |  |  | 1 |  |  | 27.05 |
| 69 | Тактика парных игр. Настольный теннис. | Парные игры. Правила соревнований |  | 1 | Игра | Мяч | 29.05 |

**Календарно-тематическое планирование в 7 классе**

**1четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел. Тема.** | **Содержание учебного предмета** | **Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок».** | **Кол-во час** | **Виды деятельности** | **Оборудование** | **Дата** |
| **1** | **«Теоретические сведения»**  Значение физических упражнений в жизни человека. ТБ на уроках физкультуры. | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (чрезвычайные ситуации) | **1** | Беседа | ТСО | 06.09 |
| **2** | Роль физкультуры в подготовке к труду. | Подвижные игры. | День солидарности в борьбе с терроризмом | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 07.09 |
| **3** | **«Легкая атлетика»** Подготовка суставов к занятиям. | Подготовка мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 13.09 |
| **4** | Сдача нормативов по итогам изучения тем в 6 классе |  | Международный день распространения грамотности. | **1** | Беседа | Разметочные фишки. | 14.09 |
| **5** | Фазы прыжка в высоту с разбега. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 20.09 |
| **6** | Эстафетный бег. |  |  | **1** | Бег. Беседа | Рулетка, гимнастические маты | 21.09 |
| **7** | Техника безопасности при прыжках в длину и в высоту. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 27.09 |
| **8** | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 28.09 |
| **9** | Ходьба в разном темпе. Ходьба с изменением направления. | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах |  | **1** | Бег | Разметочные фишки | 04.10 |
| **10** | Ходьба с ускорением и замедлением. |  | Международный день жестовых зыков. | **1** | Ходьба | Разметочные фишки | 05.10 |
| **11** | Ходьба с преодолением препятствий и т. п. |  |  | **1** | Ходьба | Разметочные фишки | 11.10 |
| **12** | Медленный бег с равномерной скоростью. | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | Неделя безопасности дорожного движения | **1** | Ходьба | Разметочные фишки | 12.10 |
| **13** | Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. | Бег на короткие дистанции |  | **1** | бег | Разметочные фишки | 18.10 |
| **14** | Бег с преодолением препятствий. | Бег на средние и длинные дистанции. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | **1** | бег | Разметочные фишки | 19.10 |
| **15** | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. |  | День учителя | **1** | бег | Разметочные фишки | 25.10 |
| **16** | **Подвижные игры**  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  | **1** | бег | Разметочные фишки | 26.10 |
| **2 четверть.** | | | | | | |
| **17** | **«Теоретические сведения»**  Значение физической культуры в жизни человека. |  |  | **1** | Беседа | Гимнастические маты | 08.11 |
| **18** | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. |  |  | **1** | Беседа | Гимнастические маты | 09.11 |
| **19** | **«Гимнастика»**  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. |  | Всероссийский урок «История самбо» | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 15.11 |
| **20** | Правила поведения на занятиях по гимнастике. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 16.11 |
| **21** | Значение утренней гимнастики. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 22.11 |
| **22** | Построения и перестроения. |  |  | **1** | Перестроения | Шведская стенка, гимнастическая скамья | 23.11 |
| **23** | Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). |  |  | **1** | Гимнастика | Гимнастические палки | 29.11 |
| **24** | Упражнения на дыхание |  | День матери в России. | **1** | Гимнастика | Гимнастическая скамья | 30.11 |
| **25** | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 06.12 |
| **26** | Упражнения для развития мышц шеи. | Упражнения для расслабления мышц. | Всемирный день борьбы со СПИДом | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 07.12 |
| **27** | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Упражнения для укрепления мышц туловища. | День неизвестного солдата | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 13.12 |
| **28** | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. |  |  | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 14.12 |
| **29** | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  | **1** | Гимнастика | Флажки, мячи | 20.12 |
| **30** | Игры с лазанием; метанием и ловлей мяча. |  | День героев Отечества | **1** | Гимнастика | Фишки | 21.12 |
| **31** | **«Спортивные игры»**  Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | Подвижные игры на основе баскетбола. |  | **1** | Гимнастика | Фишки | 27.12 |
| **32** | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места | Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача. |  | **1** | Гимнастика | Гимнастическая стенка | 28.12 |
| **3 четверть.** | | | | | | |  | | |  | | |  |  | |  | | 28.12 | |
| **33** | **Теоретические сведения**  Помощь при травмах. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений |  | **1** | Беседа | Лыжи | 10.01 |
| **34** | Физическая культура и спорт в России. | Специальные олимпийские  игры. |  | **1** | Беседа | Лыжи | 11.01 |
| **35** | **Лыжная и конькобежная подготовки**  **Лыжная подготовка**  Сведения о применении лыж в быту. |  |  | **1** | Беседа | Лыжи | 17.01 |
| **36** | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. |  |  | **1** | Беседа | Лыжи | 18.01 |
| **37** | Прокладка учебной лыжни. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 24.01 |
| **38** | Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 25.01 |
| **39** | Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 31.01 |
| **40** | Стойка лыжника |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 01.02 |
| **41** | Виды лыжных ходов попеременный, двухшажный. |  | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады(1944год) | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 07.02 |
| **42** | Виды лыжных ходов одновременный, бесшажный. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 08.02 |
| **43** | Виды лыжных ходов одновременный, одношажный. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 14.02 |
| **44** | Совершенство­вание разных видов подъемов и спусков. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 15.02 |
| **45** | Повороты. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | 21.02 |
| **46** | **Конькобежная подготовка**  Занятия на коньках как средство закаливания организма. | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. | День российской науки | **1** | Беседа | Лыжи | 22.02 |
| **47** | Стойка конькобежца. | Свободное катание. Бег на время. |  | **1** | Конькобежная подготовка | Коньки | 28.02 |
| **48** | **Спортивные игры.** Общие сведения об игре в волейбол. Права и обязанности игроков. | Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. |  | **1** | Игра | фишки | 29.02 |
| **49** | Прием и передача мяча снизу и сверху. | Предупреждение травматизма при игре в волейбол.  Многоскоки. | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | **1** | Игра | фишки | 06.03 |
| **50** | **Настольный теннис**  Парные игры. | Правила соревнований. |  | **1** | Игра | фишки | 07.03 |
| **51** | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. |  | Международный день родного языка. | **1** | Игра | фишки | 13.03 |
| **52** | Игры с построениями и перестроениями. | Одиночные игры. |  |  | Игра | фишки | 14.03 |
| **53** | **Спортивные игры.**  Стойка баскетболиста. | Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.  Правила игры в баскетбол. |  |  | Игра | фишки | 20.03 |
| **54** | Тактика парных игр. |  |  | **1** | Игра | фишки | 21.03 |
| **4 четверть** | | | | | | | | | Разметочные фишки. Волейбольные мячи | |  |  | | |  | | 17.03 | |
| **55** | Здоровый образ жизни и занятия спором. |  |  | **1** | Беседа | Гимнастические коврики | 03.04 |
| **56** | **Легкая атлетика**  Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги», |  |  | **1** | Прыжки | Фишки | 04.04 |
| **57** | Прыжки в длину способом «перешагивание» |  |  | **1** | Прыжки | Фишки | 10.04 |
| **58** | Прыжки в высоту способом «перекат». |  |  | **1** | Прыжки | Эстафетные палочки | 11.04 |
| **59** | Метание. Метание малого мяча на дальность |  | День космонавтики. | **1** | Метание | Мяч для метания | 17.04 |
| **60** | Метание мяча в вертикальную цель. |  |  | **1** | Метание | Фишки. Мяч для метания | 18.04 |
| **61** | Метание в движущую цель. |  |  | **1** | Метание | Фишки | 24.04 |
| **62** | **Гимнастика**. Упражнения с большими обручами. |  |  | **1** | Гимнастика. | Фишки, гимнастические маты. | 25.04 |
| **63** | Упражнения с малыми мячами. | Упражнения с большим мячом | День местного самоуправления. | **1** | Гимнастика. | Гимнастические маты | 02.05 |
| **64** | Упражнения со скакалками |  |  | **1** | Гимнастика. | Мяч для метания | 08.05 |
| **65** | Упражнения с набивными мячами |  |  | **1** | Гимнастика. | Набивные мячи | 15.05 |
| **66** | Упражнения с гантелями | Упражнения на преодоление сопротивления. |  | **1** | Гимнастика. | Малые мячи скакалки | 16.05 |
| **67** | Упражнения на равновесие. | Лазанье и перелезание |  | **1** | Гимнастика. | Волейбольный мяч | 22.05 |
| **68** | Промежуточная аттестация; подтягивание, бег 60м., прыжки с места. |  |  | **1** | Гимнастика. | Гимнастическая скамья | 23.05 |
| **69** | Опорный прыжок. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | День победы в ВОВ 1941-1945г. | **1** | Гимнастика. | Гимнастический козел. | 29.05 |
| **70** | Игры с бросанием, ловлей, метанием. |  |  | **1** | Гимнастика. |  | 30.05 |

**Календарно-тематическое планирование в 8 классе**

**1четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел. Тема.** | **Содержание учебного предмета** | **Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок».** | **Кол-во час** | **Виды деятельности** | **Оборудование** | **Дата** | |
| **1** | **«Теоретические сведения»**  Значение физических упражнений в жизни человека. ТБ на уроках физкультуры. | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (чрезвычайные ситуации) | **1** | Беседа | ТСО | 01.09 | |
| **2** | Роль физкультуры в подготовке к труду. | Значение физической культуры в жизни человека. Подвижные игры. | День солидарности в борьбе с терроризмом | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 04.09 | |
| **3** | **«Легкая атлетика»** Подготовка суставов к занятиям. | Подготовка мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 08.09 | |
| **4** | Техника безопасности при прыжках в длину и в высоту. |  | Международный день распространения грамотности. | **1** | Беседа | Разметочные фишки. | 11.09 | |
| **5** | Сдача нормативов по итогам изучения тем в 7 классе. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 15.09 | |
| **6** | Эстафетный бег. |  |  | **1** | Бег. Беседа | Рулетка, гимнастические маты | 18.09 | |
| **7** | Фазы прыжка в высоту с разбега. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 22.09 | |
| **8** | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 25.09 | |
| **9** | Ходьба в разном темпе. Ходьба с изменением направления. | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах |  | **1** | Бег | Разметочные фишки | 29.09 | |
| **10** | Ходьба с ускорением и замедлением. |  | Международный день жестовых зыков. | **1** | Ходьба | Разметочные фишки | 02.10 | |
| **11** | Ходьба с преодолением препятствий и т. п. |  |  | **1** | Ходьба | Разметочные фишки | 06.10 | |
| **12** | Медленный бег с равномерной скоростью. | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | Неделя безопасности дорожного движения | **1** | Ходьба | Разметочные фишки | 09.10 | |
| **13** | Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. | Бег на короткие дистанции |  | **1** | бег | Разметочные фишки | 13.10 | |
| **14** | Бег с преодолением препятствий. | Бег на средние и длинные дистанции. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | **1** | бег | Разметочные фишки | 16.10 | |
| **15** | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. |  | День учителя | **1** | бег | Разметочные фишки | 20.10 | |
| **16** | **Подвижные игры**  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  | **1** | бег | Разметочные фишки | 23.10 | |
| **17** | **Спортивные игры.**  Правила игры в баскетбол. | Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.  Стойка баскетболиста. |  | **1** | бег | Разметочные фишки | 27.10 | |
| **2 четверть.** | | | | | | | | |
| **18** | **«Теоретические сведения»**  Значение физической культуры в жизни человека. |  |  | **1** | Беседа | Гимнастические маты | 06.11 | |
| **19** | Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. |  |  | **1** | Беседа | Гимнастические маты | 10.11 | |
| **20** | **«Гимнастика»**  Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. |  | Всероссийский урок «История самбо» | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 13.11 | |
| **21** | Правила поведения на занятиях по гимнастике. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 17.11 | |
| **22** | Значение утренней гимнастики. |  |  | **1** | Беседа | Разметочные фишки | 20.11 | |
| **23** | Построения и перестроения. |  |  | **1** | Перестроения | Шведская стенка, гимнастическая скамья | 24.11 | |
| **24** | Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). |  |  | **1** | Гимнастика | Гимнастические палки | 27.11 | |
| **25** | Упражнения на дыхание |  | День матери в России. | **1** | Гимнастика | Гимнастическая скамья | 01.12 | |
| **26** | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. |  |  | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 04.12 | |
| **27** | Упражнения для развития мышц шеи. | Упражнения для расслабления мышц. | Всемирный день борьбы со СПИДом | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 08.12 | |
| **28** | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Упражнения для укрепления мышц туловища. | День неизвестного солдата | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 11.12 | |
| **29** | Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. |  |  | **1** | Гимнастика | Гимнастические маты | 15.12 | |
| **30** | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  | **1** | Гимнастика | Флажки, мячи | 18.12 | |
| **31** | Игры с лазанием; метанием и ловлей мяча. |  | День героев Отечества | **1** | Гимнастика | Фишки | 22.12 | |
| **32** | **«Спортивные игры»**  Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | Подвижные игры на основе баскетбола. |  | **1** | Гимнастика | Фишки | 25.12 | |
| **33** | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места | Ведение мяча на месте и в движении. Прямая подача. |  | **1** | Гимнастика | Гимнастическая стенка | 29.12 | |
| **3 четверть.** | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | | 28.12 | |
| **34** | **Теоретические сведения**  Помощь при травмах. | Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений |  | **1** | Беседа | Лыжи | | 12.01 |
| **35** | Физическая культура и спорт в России. | Специальные олимпийские  игры. |  | **1** | Беседа | Лыжи | | 15.01 |
| **36** | **Лыжная и конькобежная подготовки**  **Лыжная подготовка**  Сведения о применении лыж в быту. |  |  | **1** | Беседа | Лыжи | | 19.01 |
| **37** | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. |  |  | **1** | Беседа | Лыжи | | 22.01 |
| **38** | Прокладка учебной лыжни. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 26.01 |
| **39** | Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 29.01 |
| **40** | Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 02.02 |
| **41** | Стойка лыжника |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 05.02 |
| **42** | Виды лыжных ходов попеременный, двухшажный. |  | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады(1944год) | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 09.02 |
| **43** | Виды лыжных ходов одновременный, бесшажный. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 12.02 |
| **44** | Виды лыжных ходов одновременный, одношажный. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 16.02 |
| **45** | Совершенство­вание разных видов подъемов и спусков. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 19.02 |
| **46** | Повороты. |  |  | **1** | Лыжная подготовка | Лыжи | | 26.02 |
| **47** | **Конькобежная подготовка**  Занятия на коньках как средство закаливания организма. | Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. | День российской науки | **1** | Беседа |  | | 01.03 |
| **48** | Стойка конькобежца. | Свободное катание. Бег на время. |  | **1** | Конькобежная подготовка | Коньки | | 04.03 |
| **49** | **Спортивные игры.** Общие сведения об игре в волейбол. Права и обязанности игроков. | Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. |  | **1** | Игра | мяч | | 11.03 |
| **50** | Прием и передача мяча снизу и сверху. | Предупреждение травматизма при игре в волейбол.  Многоскоки. | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | **1** | Игра | мяч | | 15.03 |
| **51** | **Настольный теннис**  Парные игры. | Правила соревнований. Тактика парных игр. |  | **1** | Игра | мяч | | 18.03 |
| **52** | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | Одиночные игры. Игры с построениями и перестроениями. | Международный день родного языка. | **1** | Игра | мяч | | 22.03 |
| **4 четверть** | | | | | | | | |  | Разметочные фишки. Волейбольные мячи | |  | |  | |  | | 17.03 | |
| **53** | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. |  |  | **1** | Беседа | Гимнастические коврики | | 05.04 |
| **54** | **Легкая атлетика**  Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги», |  |  | **1** | Прыжки | Фишки | | 08.04 |
| **55** | Прыжки в длину способом «перешагивание» |  |  | **1** | Прыжки | Фишки | | 12.04 |
| **56** | Прыжки в высоту способом «перекат». |  |  | **1** | Прыжки |  | | 15.04 |
| **57** | Метание. Метание малого мяча на дальность |  | День космонавтики. | **1** | Метание | Мяч для метания | | 19.04 |
| **58** | Метание мяча в вертикальную цель. |  |  | **1** | Метание | Фишки. Мяч для метания | | 22.04 |
| **59** | Метание в движущую цель. |  |  | **1** | Метание | Фишки | | 26.04 |
| **60** | **Гимнастика**. Упражнения с большими обручами. |  |  | **1** | Гимнастика. | Фишки, гимнастические маты. | | 29.04 |
| **61** | Упражнения с малыми мячами. | Упражнения с большим мячом | День местного самоуправления. | **1** | Гимнастика. | Гимнастические маты | | 03.05 |
| **62** | Упражнения со скакалками | Упражнения со штангой. |  | **1** | Гимнастика. | Малые мячи скакалки | | 06.05 |
| **63** | Упражнения с набивными мячами | Упражнения с гантелями |  | **1** | Гимнастика. | Набивные мячи | | 10.05 |
| **64** | Лазанье и перелезание. | Упражнения на преодоление сопротивления. |  | **1** | Гимнастика. | Гимнастическая скамья | | 13.05 |
| **65** | Упражнения на равновесие. |  |  | **1** | Гимнастика. | Гимнастическая скамья | | 17.05 |
| **66** | Промежуточная аттестация; подтягивание, бег 60м., прыжки с места. |  |  | **1** | Гимнастика. |  | | 20.05 |
| **67** | Опорный прыжок. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | День победы в ВОВ 1941-1945г. | **1** | Гимнастика. | Гимнастический козел. | | 24.05 |
| **68** | Игры с бросанием, ловлей, метанием. |  |  | **1** | Игра | мяч | | 27.05 |

**10. Описание материально-технического обеспечения.**

Материально-технические условия реализации  
адаптированной основной общеобразовательной программы «Физкультура»

Материально-техническое обеспечение - это общие характеристики инфраструктуры ГКОУ С(К)ШИ с. Черный Отрог включая параметры информационно ­образовательной среды.

Материально-технические условия реализации рабочей программы должны обеспечивать возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к результатам освоенияадаптированной основной общеобразовательной программы по физкультуре

Материально-техническая база реализации освоенияадаптированной основной общеобразовательной программы по физкультуре

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций, предъявляемым к:

участку организации (площадь, инсоляция, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной деятельности организации и их оборудование);

зданию организации (высота и архитектура здания, необходимый набор и размещение помещений для осуществления образовательного процесса, их площадь, освещенность, расположение и размеры рабочих, игровых зон и зон для индивидуальных занятий в учебных кабинетах организации, для активной деятельности, структура которых должна обеспечивать возможность для организации урочной учебной деятельности);

помещениям зала для проведения занятий по физкультуре; помещениям для осуществления образовательного и коррекционно­-развивающего процессов: классам, структура которых обеспечивает возможность проведения разных форм занятий по ритмике;

Материально-техническое обеспечение занятий по физкультуре соответствует не только общим, но и особым образовательным потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

организации пространства, в котором осуществляется занятия по ритмики;

организации временного режима обучения;

техническим средствам обучения;

специальным учебникам, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

***Пространство,*** в котором осуществляется образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

соблюдения пожарной и электробезопасности;

соблюдения требований охраны труда;

соблюдения своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта и др.

***Временной режим*** образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами общеобразовательной организации.

***Технические средства обучения*** (включая специализированные компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся.

***Информационное обеспечение*** включает необходимую нормативную правовую базу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса.

Информационно-методическое обеспечение реализации рабочей программы коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
| Спортивный инвентарь | | |
| Диск вращающийся | 2 |  |
| Канат для лазания | 1 |  |
| Коврик гимнастический | 10 |  |
| Коврик резиновый | 12 |  |
| Комплекты лыж | 12 |  |
| Мат гимнастический | 8 |  |
| Мостик гимнастический | 1 |  |
| Мяч волейбольный | 6 |  |
| Набор для настольного тенниса | 4 |  |
| Сетка для тенниса | 1 |  |
| Мяч футбольный | 6 |  |
| Мяч баскетбольный | 6 |  |
| Обручи | 12 |  |
| Планка | 1 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Скакалка | 12 |  |
| Турник навесной | 1 |  |
| Шахматы | 1 |  |
| Барьер прыгальный | 2 |  |
| Мяч гимнастический с ручкой | 8 |  |
| Набор для боулинга | 2 |  |
| Ролик двухрядный | 2 |  |
| Спортивное оборудование | | |
| Кольцо баскетбольное | 2 |  |
| Эллиптический тренажер | 1 |  |
| Волейбольная сетка | 2 |  |
| Стенка гимнастическая | 1 |  |
| Сетка заградительная | 1 |  |
| Козел гимнастический | 1 |  |
| Теннисный стол | 2 |  |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре» | 1 |  |
| А.Ю. Патрикеев «Поурочные разработки по физической культуре» | 1 |  |
| Печатные пособия | | |
| Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт» | 2 |  |
| Технические средства обучения | | |
| Музыкальный центр | 1 |  |