

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат №3» <i>Яковлева</i> Я.В. Яковлева «30» 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат №3» <i>А.И. Зенич</i> Приказ № <i>100</i> от <i>08</i> 2023 г.	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № <i>1</i> «31» 08 2023г.
---	--	--

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 1 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2023/2024 учебный год

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
1 класс**

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь	04.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	05.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	08.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	11.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: чередование бега и ходьбы по разметке	12.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: бег и ходьба с преодолением препятствий	15.09.2023	
7	Бег в среднем темпе: перебежки группами на 15-20 м. Коррекционная игра "Передача обручей по кругу"	18.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: бег со сменой темпа по сигналу	19.09.2023	
9	Непрерывный бег: бег с преодолением препятствий.	22.09.2023	
10	Непрерывный бег: бег с под лазанием под дугами. Коррекционная игра " Уголёк"	25.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа	26.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой 20 см.	29.09.2023	
13	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Ходьба приставным шагом с приседанием.	02.10.2023	
14	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх толчком с захватом или касанием висящего предмета	03.10.2023	

15	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	06.10.2023	
16	Подпрыгивание вверх: коррекционная игра "Мишка на льдине"	09.10.2023	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	10.10.2023	
18	Прыжки с высоты; запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки	13.10.2023	
19	Прыжки с высоты: Коррекционная игра "Повтори движение"	16.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой	17.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: метание малого мяча снизу правой рукой и левой рукой.	20.10.2023	
22	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели	23.10.2023	
23	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	24.10.2023	
24	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	27.10.2023	
25	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	07.11.2023	
26	Основы знаний: правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь	10.11.2023	
27	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	13.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2023	

29	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "Совушка-сова"	17.11.2023	
30	Ползание по гимнастической скамейке: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	20.11.2023	
31	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	21.11.2023	
32	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно	24.11.2023	
33	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	27.11.2023	
34	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке по четвереньках самостоятельно	28.11.2023	
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра "Пустое место"	01.12.2023	
36	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны	04.12.2023	
37	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны	05.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	08.12.2023	
39	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	11.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы	12.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра "Колокольчик"	15.12.2023	
42	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи	18.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке: лазание по гимнастической стенке	19.12.2023	

	одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно		
44	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "Угадай предмет"	22.12.2023	
45	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	25.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	26.12.2023	
47	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик"	29.12.2023	
48	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	09.01.2024	
49	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь	12.01.2024	
50	Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	15.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	16.01.2024	
52	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	19.01.2024	
53	Школа мяча. Сюжетные ОРУ. Игра Охотники и зайцы	22.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2024	
55	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах"	26.01.2024	
56	"Школа мяча": Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами	29.01.2024	
57	"Школа мяча": Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах	30.01.2024	
58	"Школа мяча":Пас ведущей ногой в парах	02.02.2024	
59	"Школа мяча":Пас правой, левой ногой в парах	05.02.2024	

60	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах	06.02.2024	
61	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния	09.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно	19.02.2024	
63	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед	20.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед	26.02.2024	
65	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево	27.02.2024	
66	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед	01.03.2024	
67	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо	04.03.2024	
68	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево	05.03.2024	
69	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед	11.03.2024	
70	"Школа мяча": подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево	12.03.2024	
71	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель	15.03.2024	
72	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук	18.03.2024	
73	"Школа мяча": Дыхательные упражнениями "Воздушный шар" "Окно-дверь"	19.03.2024	
74	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра "Нос, пол, потолок"	22.03.2024	
75	Основы знаний: Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	05.04.2024	
76	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Подвижные игры с	08.04.2024	

	бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений.		
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Быстрый бег: Комплекс ОРУ в кругу. Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	09.04.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "Лови не лови". Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	12.04.2024	
79	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик" Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	15.04.2024	
80	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения. Метание с места Медленный бег: Поддержание заданного ритма бега. Коррекционная игра "Бабочки" .Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой . Быстрый бег: Бег по команде .Быстрый бег: Бег по команде	16.04.2024	
81	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	19.04.2024	
82	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Чередование бега и ходьбы: длинный бег: Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега за учителем	22.04.2024	
83	Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по сигналу	23.04.2024	
84	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	26.04.2024	

85	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	03.05.2024	
86	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов с помощью.	06.05.2024	
87	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине.	07.05.2024	
88	1) Медленный бег: высокий старт поддержив заданного ритма бега за учителем. 2) Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по	13.05.2024	
89	1) Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. 2) Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	14.05.2024	
90	1) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки 2) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки	17.05.2024	
91	1) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" 2) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики"	20.05.2024	
92	1) Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. 2) Игры с бегом и прыжками: "прыгающие воробушки".	21.05.2024	
93	1) Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик". 2) Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик".	24.05.2024	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладки пристеночная и универсальная. Стенка

гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

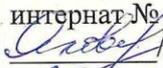
«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»  Я.В. Яковлева «30» 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» Венич «14» 08 2023 г. 	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № 1 «31» 08 2023г.
---	--	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
во 2 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2023/2024 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класса

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	04.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	07.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	08.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	11.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	14.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	15.09.2023	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки бег в колонне за учителем в заданном направлении.	18.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	21.09.2023	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	22.09.2023	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	25.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	28.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	29.09.2023	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию шнур набивной мяч.	02.10.2023	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную	05.10.2023	

	линию шнур набивной мяч.		
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	06.10.2023	
16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	09.10.2023	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	12.10.2023	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	13.10.2023	
19	Метание с места правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	16.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	19.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	20.10.2023	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	23.10.2023	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шести. Прием и передача мяча по кругу.	26.10.2023	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	27.10.2023	
25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	09.11.2023	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	10.11.2023	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	13.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	16.11.2023	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы -сова"	17.11.2023	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	20.11.2023	

31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	23.11.2023	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	24.11.2023	
33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью	27.11.2023	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	30.11.2023	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.	01.12.2023	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.	04.12.2023	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны.	07.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	08.12.2023	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	11.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	14.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	15.12.2023	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	18.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	21.12.2023	
44	Лазание по гимнастической стенке : лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	22.12.2023	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	25.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	28.12.2023	

47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	29.12.2023	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	11.01.2024	
49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	12.01.2024	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловушки". Сюжетные ОРУ.	15.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	18.01.2024	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	19.01.2024	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	22.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	25.01.2024	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	26.01.2024	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	29.01.2024	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	01.02.2024	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	02.02.2024	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	05.02.2024	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	08.02.2024	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	09.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	12.02.2024	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	15.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	16.02.2024	
65	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	19.02.2024	
66	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	22.02.2024	
67	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	26.02.2024	
68	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой	29.02.2024	

	руками.		
69	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	01.03.2024	
70	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов". Метание с места на дальность. Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	04.03.2024	
71	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед. Коррекционная игра "Мышка и огуречики".	07.03.2024	
72	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Быстрый бег. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование. Метание с места: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	11.03.2024	
73	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок".	14.03.2024	
74	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Быстрый бег: Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	15.03.2024	
75	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками. Быстрый бег: Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	18.03.2024	
76	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	21.03.2024	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног.	22.03.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом	04.04.2024	

	на 360 градусов.		
79	Корректирующие упражнения: Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови". Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	05.04.2024	
80	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Ползание: Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски. Ползание под дугами правым, левым боком.	08.04.2024	
81	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	11.04.2024	
82	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	12.04.2024	
83	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком.	15.04.2024	
84	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	18.04.2024	

19

85	Ползание: ползание под дугами на четвереньках.	19.04.2024	
86	Ползание: ползание под дугами на четвереньках, правым, левым боком.	22.04.2024	
87	Ползание: ползание под дугами по пластунски.	25.04.2024	
88	Упражнение на равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	26.04.2024	
89	Упражнение на равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	02.05.2024	
90	Медленный бег держась за канат.	03.05.2024	
91	Медленный бег .	06.05.2024	
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	13.05.2024	
93	- Чередование бега и ходьбы: бег и ходьба в чередовании по самочувствию. - Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	16.05.2024	
94	- Быстрый бег на короткую дистанцию:	17.05.2024	

	<p>старт, финиширование.</p> <p>- Быстрый бег: Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.</p>		
95	<p>- Быстрый бег на скорость: команды "внимание", "марш".</p> <p>- Медленные бег с сохранением правильной осанки. Медленный бег в колонне в заданном направлении.</p>	20.05.2024	
96	<p>- Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики"</p> <p>- Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p>	23.05.2024	
97	<p>- Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой снизу.</p> <p>- Быстрый бег на скорость: команды "внимание", "марш".</p>	24.05.2024	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат №3»  Я.В. Яковлева «30» 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат №3» А.И. Зенич Приказ № 140 от 30.08.2023 г. 	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № 1 «31» 08 2023г.
---	---	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 4 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2023/2024 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класса

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	06.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	07.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	08.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	13.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	14.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	15.09.2023	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	20.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	21.09.2023	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	22.09.2023	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	27.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	28.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	29.09.2023	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	04.10.2023	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	05.10.2023	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	06.10.2023	

16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	11.10.2023	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	12.10.2023	
18	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	13.10.2023	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	18.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	19.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	20.10.2023	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	25.10.2023	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	26.10.2023	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	27.10.2023	
25	Метание большого мяча Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	08.11.2023	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	09.11.2023	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	10.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	15.11.2023	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	16.11.2023	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	17.11.2023	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	22.11.2023	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	23.11.2023	

33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью	24.11.2023	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	29.11.2023	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	30.11.2023	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	01.12.2023	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	06.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	07.12.2023	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	08.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	13.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	14.12.2023	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	15.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	20.12.2023	
44	Лазание по гимнастической стенке : лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	21.12.2023	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	22.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	27.12.2023	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	28.12.2023	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	29.12.2023	

49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	10.01.2024	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	11.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	12.01.2024	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	17.01.2024	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	18.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	19.01.2024	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	24.01.2024	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	25.01.2024	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	26.01.2024	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	31.01.2024	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	01.02.2024	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	02.02.2024	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	07.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	08.02.2024	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	09.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	14.02.2024	
65	"Школа мяча": Коррекционная игра "заяц, коза, гребешок, замок".	15.02.2024	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	16.02.2024	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	21.02.2024	
68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди	22.02.2024	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	28.02.2024	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	29.02.2024	

71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов".	01.03.2024	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед.	06.03.2024	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	07.03.2024	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок".	13.03.2024	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь".	14.03.2024	
76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня.	15.03.2024	
77	Корректирующие упражнения : Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота.	20.03.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног.	21.03.2024	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	22.03.2024	
80	Корректирующие упражнения: упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови".	03.04.2024	
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц..	04.04.2024	
82	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	05.04.2024	
83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	10.04.2024	
84	Ползание: Комплекс ОРУ со скакалками. Ползанье по пластунски.	11.04.2024	

85	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	12.04.2024	
86	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	17.04.2024	
87	Медленные бег с сохранением правильной осанки.	18.04.2024	

88	Медленный бег: с сохранением правильной осанки.	19.04.2024	
89	1) Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. 2) Медленный бег в колонне в заданном направлении	24.04.2024	
90	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	25.04.2024	
91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	26.04.2024	
92	Чередование бега и ходьбы: комплекс ОРУ с хлопками.	02.05.2024	
93	Быстрый бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	03.05.2024	
94	Быстрый бег; бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	15.05.2024	
95	Быстрый бег: комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	16.05.2024	
96	Метание мяча с места на дальность. Коррекционная игра "мышка и огурчики".	17.05.2024	
97	Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски.	22.05.2024	
98	1) Ползание под дугами правым, левым боком. 2) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра "Мышка и огурчики".	23.05.2024	
99	1) Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. 2) Медленные бег с сохранением правильной осанки.	24.05.2024	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладыны пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений

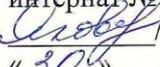
оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м.
Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная,
универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»  Я.В. Яковлева «30» 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3» Дья А.И. Зенич Приказ № 40 от 08 2023 г. 	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № 1 «31» 08 2023г.
--	--	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 4 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2023/2024 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класса

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	05.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	06.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	07.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	12.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	13.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	14.09.2023	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	19.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	20.09.2023	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	21.09.2023	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	26.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	27.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	28.09.2023	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	03.10.2023	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	04.10.2023	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	05.10.2023	

16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	10.10.2023	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	11.10.2023	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	12.10.2023	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	17.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	18.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	19.10.2023	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	24.10.2023	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	25.10.2023	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	26.10.2023	
25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	07.11.2023	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	08.11.2023	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	09.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2023	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	15.11.2023	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	16.11.2023	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	21.11.2023	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	22.11.2023	

33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью	23.11.2023	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	28.11.2023	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	29.11.2023	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	30.11.2023	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	05.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	06.12.2023	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	07.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	12.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	13.12.2023	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	14.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	19.12.2023	
44	Лазание по гимнастической стенке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	20.12.2023	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	21.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	26.12.2023	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	27.12.2023	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	28.12.2023	

49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	09.01.2024	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	10.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	11.01.2024	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	16.01.2024	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	17.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	18.01.2024	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2024	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	24.01.2024	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	25.01.2024	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	30.01.2024	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	31.01.2024	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	01.02.2024	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	06.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	07.02.2024	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	08.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	13.02.2024	
65	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	14.02.2024	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	15.02.2024	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	20.02.2024	
68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	21.02.2024	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	22.02.2024	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	27.02.2024	

71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов". Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	28.02.2024	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра "Мышка и огуречики".	29.02.2024	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	05.03.2024	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок". Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	06.03.2024	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огуречики"	07.03.2024	
76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	12.03.2024	
77	Корректирующие упражнения : Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	13.03.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками.	14.03.2024	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	19.03.2024	
80	Корректирующие упражнения: Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови". Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	20.03.2024	

81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Медленный бег в колонне в заданном направлении. Медленные бег с сохранением правильной осанки.	21.03.2024	
82	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	03.04.2024	
83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	04.04.2024	
84	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	09.04.2024	

85	Ползание: Комплекс ОРУ со скакалками. Ползанье по пластунски.	10.04.2024	
86	Ползание: ползание под дугами по пластунски. Комплекс ОРУ со скакалками.	11.04.2024	
87	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	16.04.2024	
88	Упражнение на равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	17.04.2024	
89	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	18.04.2024	
90	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	23.04.2024	
91	Медленный бег в колонне в заданном направлении.	24.04.2024	
92	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	25.04.2024	
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	02.05.2024	
94	Чередование бега и ходьбы .Комплекс ОРУ с хлопками..	07.05.2024	
95	Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	08.05.2024	
96	Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	14.05.2024	
97	Быстрый бег: комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	15.05.2024	
98	Метание мяча с места на дальность. Коррекционная игра "мышка и огурчики".	16.05.2024	

99	Быстрый бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	21.05.2024	
100	"Школа мяча "удары мяча об пол правой, левой рукой.	22.05.2024	
101	1) Метание мяча с места на дальность. Коррекционная игра "мышка и огурчики". 2) Быстрый бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	23.05.2024	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

№	Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе в 2023/2024 учебном году	Дата
	Тема урока	
1.	Теоретические сведения: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека	
2.	Теоретические сведения: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. : Первая помощь при травмах	
3.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	
4.	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
5.		
6.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	
7.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, приседаниями, поворотами.	
8.	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков	
10.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
11.	Упражнение на дыхание, для развития мышц кистей и пальцев рук, мышц шеи, расслабление мышц	
12.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп	
13.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
14.	Упражнения на укрепление мышц туловища	
15.	Упражнение на укрепление мышц рук и ног	
16.	Упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов.	
17.	Упражнения на формирование и укрепление правильной осанки	
18.	Строевые упражнения: размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал, руки в стороны	
19.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической лестнице влево вправо.	
20.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками с предметами в руке.	
21.	Равновесие: равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	
22.	Ходьба в разном темпе с изменением направления, с ускорением и с замедлением, с преодолением препятствий	

23.	Преодоление последовательно расположенных препятствий различными способами с включением бега прыжков , равновесия.	
24.	Подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег: медленный бег с равномерной скоростью, с варьированием скорости, с ускорением от 30 до 50 метров.	
25.	Скоростной бег. Бег на короткие дистанции.	
26.	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	
27.	Бег на средние и длинные дистанции.	
28.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	
29.	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.	
30.	Метание мяча в движущуюся цель	
31.	Теоретические сведения: техника безопасности при прыжках, подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	
32.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги", техника безопасности при прыжках в длину.	
33.	Прыжки в длину способом "перешагивание"	
34.	Освоение техники прыжка в длину.	
35.	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту. Освоение техники прыжка в высоту способом "перекат"	
36.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
37.	Сведения о применении лыж, лыжная подготовка-средства закаливания. Виды лыжного спорта. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника, виды лыжных ходов.	
38.	Виды лыжных ходов. Прокладка учебной лыжни.	
39.	Передвижение попеременным двухшажным шагом.	
40.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	
41.	Передвижение одновременным безшажным способом.	
42.	Передвижение одновременным одношажным способом. Повороты на лыжах.	
43.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	
44.	Баскетбол. История игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм человека	
45.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	
46.	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	
47.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
48.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
49.	Ведение мяча на месте и в движении	
50.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	

51.	Прямая подача мяча	
52.	Подвижные игры на основе баскетбола	
53.	Эстафеты с введением мяча	
54.	Волейбол. Общие сведения об игре волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Предупреждение травматизма при игре в волейбол	
55.	Прием и передача мяча снизу и сверху	
56.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	
57.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	
58.	Верхняя прямая передача	
59.	Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки	
60.	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	
61.	Учебные игры на основе волейбола	
62.	Игры (эстафеты) с мячами	
63.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	
64.	Настольный теннис. подача мяча слева и справа	
65.	Удары мяча слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	
66.	Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	
67.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	
68.	Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	

№	Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе в 2023/2024 учебном году	Дата
	Тема урока	
1.	Теоретические сведения: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека	
2.	Теоретические сведения: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. : Первая помощь при травмах	
3.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	
4.	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
5.		
6.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	
7.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами.	
8.	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков	
10.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
11.	Упражнение на дыхание, для развития мышц кистей и пальцев рук, мышц шеи, расслабление мышц	
12.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп	
13.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
14.	Упражнения на укрепление мышц туловища	
15.	Упражнение на укрепление мышц рук и ног	
16.	Упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов.	
17.	Упражнения на формирование и укрепление правильной осанки	
18.	Строевые упражнения: размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал, руки в стороны	
19.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической лестнице влево вправо.	
20.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками с предметами в руке.	
21.	Равновесие: равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	
22.	Ходьба в разном темпе с изменением направления, с ускорением и с замедлением, с преодолением препятствий	
23.	Преодоление последовательно расположенных препятствий различными способами с включением бега прыжков , равновесия.	
24.	Подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег: медленный бег с равномерной	

	скоростью, с варьированием скорости, с ускорением от 30 до 50 метров.	
25.	Скоростной бег. Бег на короткие дистанции.	
26.	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	
27.	Бег на средние и длинные дистанции.	
28.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	
29.	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.	
30.	Метание мяча в движущуюся цель	
31.	Теоретические сведения: техника безопасности при прыжках, подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	
32.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги", техника безопасности при прыжках в длину.	
33.	Прыжки в длину способом "перешагивание"	
34.	Освоение техники прыжка в длину.	
35.	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту. Освоение техники прыжка в высоту способом "перекат"	
36.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
37.	Сведения о применении лыж, лыжная подготовка-средства закаливания. Виды лыжного спорта. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника, виды лыжных ходов.	
38.	Виды лыжных ходов. Прокладка учебной лыжни.	
39.	Передвижение попеременным двухшажным шагом.	
40.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	
41.	Передвижение одновременным безшажным способом.	
42.	Передвижение одновременным одношажным способом. Повороты на лыжах.	
43.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	
44.	Баскетбол. История игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм человека	
45.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	
46.	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	
47.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
48.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
49.	Ведение мяча на месте и в движении	
50.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	
51.		
52.	Прямая подача мяча Подвижные игры на основе баскетбола	
53.	Эстафеты с введением мяча	

54.	Волейбол. Общие сведения об игре волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	
55.	Предупреждение травматизма при игре в волейбол	
56.	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	
57.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	
58.		
59.	Верхняя прямая передача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки	
60.	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	
61.	Игры (эстафеты) с мячами.	
62.	Учебные игры на основе волейбола.	
63.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	
64.	Настольный теннис. Поддача мяча слева и справа	
65.	Удары мяча слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	
66.	Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	
67.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	
68.	Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	

№	Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе в 2023/2024 учебном году	Дата
	Тема урока	
1.	Теоретические сведения: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека	
2.	Теоретические сведения: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. : Первая помощь при травмах	
3.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	
4.	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
5.		
6.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	
7.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами.	
8.	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков	
10.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
11.	Упражнение на дыхание, для развития мышц кистей и пальцев рук, мышц шеи, расслабление мышц	
12.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп	
13.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
14.	Упражнения на укрепление мышц туловища	
15.	Упражнение на укрепление мышц рук и ног	
16.	Упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов.	
17.	Упражнения на формирование и укрепление правильной осанки	
18.	Строевые упражнения: размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал, руки в стороны	
19.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической лестнице влево вправо.	
20.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками с предметами в руке.	
21.	Равновесие: равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	
22.	Ходьба в разном темпе с изменением направления, с ускорением и с замедлением, с преодолением препятствий	
23.	Преодоление последовательно расположенных препятствий различными способами с включением бега прыжков , равновесия.	
24.	Подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег: медленный бег с равномерной	

	скоростью, с варьированием скорости, с ускорением от 30 до 50 метров.	
25.	Скоростной бег. Бег на короткие дистанции.	
26.	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	
27.	Бег на средние и длинные дистанции.	
28.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	
29.	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.	
30.	Метание мяча в движущуюся цель	
31.	Теоретические сведения: техника безопасности при прыжках, подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	
32.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги", техника безопасности при прыжках в длину.	
33.	Прыжки в длину способом "перешагивание"	
34.	Освоение техники прыжка в длину.	
35.	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту. Освоение техники прыжка в высоту способом "перекат"	
36.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
37.	Сведения о применении лыж, лыжная подготовка-средства закаливания. Виды лыжного спорта. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника, виды лыжных ходов.	
38.	Виды лыжных ходов. Прокладка учебной лыжни.	
39.	Передвижение попеременным двухшажным шагом.	
40.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	
41.	Передвижение одновременным безшажным способом.	
42.	Передвижение одновременным одношажным способом. Повороты на лыжах.	
43.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	
44.	Баскетбол. История игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм человека	
45.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	
46.	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	
47.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
48.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
49.	Ведение мяча на месте и в движении	
50.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	
51.	Прямая подача мяча	
52.	Подвижные игры на основе баскетбола	
53.	Эстафеты с введением мяча	

54.	Волейбол. Общие сведения об игре волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Предупреждение травматизма при игре в волейбол	
55.	Прием и передача мяча снизу и сверху	
56.		
57.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. В движении.	
58.	Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения	
59.	вперед, вправо, влево.	
60.		
61.		
62.	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами	
63.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	
64.	Настольный теннис. подача мяча слева и справа	
65.	Удары мяча слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	
66.	Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	
67.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	
68.	Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	

№	Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе в 2023/2024 учебном году	Дата
	Тема урока	
1.	Теоретические сведения: личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, значение физических упражнений в жизни человека	
2.	Теоретические сведения: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. : Первая помощь при травмах	
3.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	
4.	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
5.		
6.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	
7.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами.	
8.	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков	
10.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
11.	Упражнение на дыхание, для развития мышц кистей и пальцев рук, мышц шеи, расслабление мышц	
12.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп	
13.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
14.	Упражнения на укрепление мышц туловища	
15.	Упражнение на укрепление мышц рук и ног	
16.	Упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов.	
17.	Упражнения на формирование и укрепление правильной осанки	
18.	Строевые упражнения: размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал, руки в стороны	
19.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической лестнице влево вправо.	
20.	Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками с предметами в руке.	
21.	Равновесие: равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	
22.	Ходьба в разном темпе с изменением направления, с ускорением и с замедлением, с преодолением препятствий	
23.	Преодоление последовательно расположенных препятствий различными способами с включением бега прыжков , равновесия.	
24.	Подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег: медленный бег с равномерной	

	скоростью, с варьированием скорости, с ускорением от 30 до 50 метров.	
25.	Скоростной бег. Бег на короткие дистанции.	
26.	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег.	
27.	Бег на средние и длинные дистанции.	
28.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	
29.	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.	
30.	Метание мяча в движущуюся цель	
31.	Теоретические сведения: техника безопасности при прыжках, подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	
32.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги", техника безопасности при прыжках в длину.	
33.	Прыжки в длину способом "перешагивание"	
34.	Освоение техники прыжка в длину.	
35.	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту. Освоение техники прыжка в высоту способом "перекат"	
36.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
37.	Сведения о применении лыж, лыжная подготовка-средства закаливания. Виды лыжного спорта. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника, виды лыжных ходов.	
38.	Виды лыжных ходов. Прокладка учебной лыжни.	
39.	Передвижение попеременным двухшажным шагом.	
40.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	
41.	Передвижение одновременным безшажным способом.	
42.	Передвижение одновременным одношажным способом. Повороты на лыжах.	
43.	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	
44.	Баскетбол. История игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм человека	
45.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	
46.	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	
47.	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	
48.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
49.	Ведение мяча на месте и в движении	
50.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	
51.	Прямая подача мяча	
52.	Подвижные игры на основе баскетбола	
53.	Эстафеты с введением мяча	

	Волейбол. Общие сведения об игре волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	
54.	Предупреждение травматизма при игре в волейбол	
55.	Прием и передача мяча снизу и сверху	
56.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	
57.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	
58.	Верхняя прямая передача	
59.	Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки	
60.	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	
61.	Игры (эстафеты) с мячами.	
62.	Учебные игры на основе волейбола.	
63.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	
64.	Настольный теннис. подача мяча слева и справа	
65.	Удары мяча слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	
66.	Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	
67.	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	
68.	Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	

Тема	Тематическое планирование уроков физкультуры в 9 классе в 2023/2024 учебном году	Дата
1.	Основы знаний: правила безопасности при выполнении физических упражнений; как вести себя в процессе игровой деятельности.	
2.	Строевые упражнения: выполнение строевых команд (чёткость и правильность).	
3.	Строевые упражнения: сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.	
4.	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	
5.	Ходьба: прохождение отрезков от 100 до 200 метров.	
6.	Бег медленный бег до 10-12 минут.	
7.	Бег на 60 метров – 4 раза за урок.	
8.	Бег на скорость 100 метров.	
9.	Бег: эстафетный бег с этапами до 100 метров.	
10.	Прыжки: специальные упражнения в высоту и длину.	
11.	Метание: метание малого мяча с различных исходных положений.	
12.	Равновесие: упражнения на гимнастической стенке.	
13.	Равновесие: упражнения на гимнастической скамейке.	
14.	Лазание и перелезание: Лазание по канату различными способами.	
15.	Подвижные игры с элементами лазанья, перелезания, равновесия.	
16.	Основы знаний: правила безопасности при выполнении физических упражнений. Понятие спортивной этики.	
17.	Строевые упражнения: выполнение строевых команд (чёткость и правильность).	
18.	Строевые упражнения: выполнение команд ученика.	
19.	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке.	
20.	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: расхождение в; выполнение комплексов упражнений.	
21.	Упражнения на гимнастической стенке: приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку.	
22.	Упражнения на гимнастической стенке: сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на рейку.	
23.	Перенос груза и передача предметов.	
24.	Баскетбол: поворот в движении без мяча и после получения мяча в движении.	
25.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя и одной рукой.	
26.	Лыжная подготовка: совершенствование техники изученных ходов.	
27.	Лыжная подготовка: поворот на месте махом назад.	
28.	Лыжная подготовка: преодоление бугров и впадин.	
29.	Лыжная подготовка: прохождение на скорость отрезка до 1000 метров.	
30.	Лыжная подготовка: прохождение на скорость отрезка до 1000 метров.	
31.	Лыжная подготовка: совершенствование техники изученных ходов.	

32.	Лыжная подготовка: совершенствование одновременного бесшажного и одношажных ходов.	
33.	Лыжная подготовка: совершенствование одновременного бесшажного и одношажных ходов.	
34.	Лыжная подготовка: одновременный двухшажный ход.	
35.	Лыжная подготовка: поворот махом на месте.	
36.	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах до 2 км	
37.	Лыжная подготовка: совершенствование техники изученных ходов	
38.	Лыжная подготовка: совершенствование техники изученных ходов	
39.	Лыжная подготовка: совершенствование техники изученных ходов	
40.	Акробатические упражнения: для мальчиков - кувырок вперед из положения сидя; для девочек - поворот направо и налево из положения «мост».	
41.	Акробатические упражнения: для мальчиков - кувырок вперед из положения сидя; для девочек - поворот направо и налево из положения «мост».	
42.	Перенос груза и передача предметов: передача набивного мяча в колонне справа, слева; передача нескольких предметов в кругу.	
43.	Лазание и перелезание: лазанье на скорость.	
44.	Лазание и перелезание: лазанье на скорость.	
45.	Равновесие: упражнения на гимнастической скамейке.	
46.	Равновесие: упражнения на гимнастической скамейке.	
47.	Лазание и перелезание: лазание по канату различными способами.	
48.	Лазание и перелезание: лазание по канату различными способами.	
49.	Ходьба: по залу, со сменой видов ходьбы; в различном темпе; с остановками на обозначенных участках.	
50.	Подвижные игры с элементами лазания, перелезания, равновесия.	
51.	Подвижные игры с элементами лазания, перелезания, равновесия.	
52.	Подвижные игры с элементами лазания, перелезания, равновесия.	
53.	Строевые, упражнения: выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Выполнение команд ученика.	
54.	Строевые упражнения: сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.	
55.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палкам.	
56.	Упражнения на гимнастической стенке.	
57.	Лазание и перелезание: лазание по канату различными способами.	
58.	Ходьба: на скорость с переходом в бег и обратно.	
59.	Баскетбол: повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	
60.	Баскетбол: повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	
61.	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления.	

62.	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления.	
63.	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления.	
64.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков.	
65.	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков.	
66.	Метание различных предметов: гранаты, мяча с различных исходных положений.	
67.	Метание различных предметов: гранаты, мяча с различных исходных положений.	
68.	Бег: на скорость 100 м.	