

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей 5-9 классов
Руководитель:
Бул-Л.А.Будилова
Протокол
№1 от «29» августа 2023г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол
№ 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директором ГБОУ СО
«Екатеринбург школа №7»
С.Н.Ключкова
Приказ № 118 от «30» августа
2023г.



Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», 9 класс

Составитель:
Калинин Константин Игоревич
учитель адаптивной физической
культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013г. № 99-ФЗ, от 23.07.2013г. № 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014г.;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30.08.2013г. № 1015;
4. Приказ Министерства Просвещения России от 28.12.2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
7. Закон Свердловской области от 15.07.2013г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015г. № 26, «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
9. Закон Свердловской области от 23.10.1995г. № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);

10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области 28.10.2015г. № 526-д;

11. Локальные акты образовательного учреждения

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

2. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю в 9-ом классе. Курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели).

Класс 9		
Период	Количество учебных недель	Количество часов
I четверть	8	24
II четверть	8	24
III четверть	10	30
IV четверть	8	24
Год	34	102

3. Планируемые результаты

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий.

Формирование базовых учебных действий осуществляется на уроках всех учебных предметов.

Рабочая программа предусматривает овладение базовыми учебными действиями — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

Личностные базовые учебные действия	Коммуникативные базовые учебные действия	Познавательные базовые учебные действия
- осознание себя как обучающегося, как члена семьи, как друга и одноклассника;	-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-обучающийся, обучающийся-	- входить и выходить из школьного здания, учебного помещения по условному сигналу

<ul style="list-style-type: none"> - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - положительное отношение к окружающей действительности; - самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; - понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о правилах поведения в современном обществе; - готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. 	<p>обучающийся, обучающийся-класс, учитель-класс);</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -обращаться за помощью и принимать помощь; -слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -доброжелательно относиться, сопереживать, взаимодействовать с людьми; -договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. 	<p>(школьный звонок, разрешение учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно ориентироваться в пространстве школьного двора, здания, класса (зала, учебного помещения); - использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) в учебное время; - корректировать свои действия по выполнению задания в соответствии с инструкцией (под руководством учителя); - принимать цели и инструкции, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. - выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов, явлений окружающей действительности, характеризовать предметы и явления по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); - использовать условные знаки, символические средства с помощью учителя; - называть и характеризовать предметы, сравнивать два предмета, делать элементарные обобщения.
--	---	---

Планируемые личностные результаты освоения предмета

Формирование личностных результатов осуществляется на всех уроках учебных предметов.

Личностные результаты, ожидаемые после обучения:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формирование базовых учебных действий, личностные результаты оцениваются в соответствии с системой оценки результатов, разработанной образовательной организацией.

Планируемые предметные результаты.

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение обучающимися знаниями и умениями по учебному предмету и представлены дифференцированно по двум уровням: минимальному и достаточному.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх; • выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; • выполнение строевых действий в шеренге и колонне; • знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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;

<p>природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; • применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> • правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	--

Система отметок по 5-балльной шкале при освоении программы учебного предмета:

- «3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;
- «4» (хорошо) – преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;
- «5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Балльная система оценивания позволяет объективно оценивать ежедневные, промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

4. Основное содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "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).

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 образовательной организации.

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 (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями 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 мышечно-сухожильного 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:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) 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).

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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. Поддача 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	9 класс
Гимнастика и акробатика	24
Лёгкая атлетика	30
Подвижные игры	27
Лыжная подготовка	21
Итого:	102

Класс 9

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (21 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1				
2	Развитие выносливости в ходьбе на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1				
3.	Развитие скоростных качеств на отрезках 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1				
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1				
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				

7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1				
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1				
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1				
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
18	Обучение челночному бегу 4 по 100м	1				
19	Совершенствование челночного бега 4 по 100м	1				
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1				
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1				
Гимнастика и акробатика (24 час)						
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
23	Закрепление всех видов перестроений	1				

24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1				
25	Прыжки со скакалкой.	1				
26	Лазание и перелезание	1				
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1				
28	Упражнения в равновесии	1				
29	Обучение акробатической комбинации.	1				
30	Повторении акробатической комбинации.	1				
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1				
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1				
33	Преодоление полосы препятствий.	1				
34	Обучение лазанью по канату способом: в два приема	1				
35	Совершенствование лазанью по канату способом: в два приема	1				
36	Обучение лазанью по канату способом: в три приема	1				
37	Совершенствование лазанью по канату способом: в три приема	1				
38	Обучение лазанью по канату способом: без ног	1				
39	Совершенствование лазанью по канату способом: без ног	1				
40	Совершенствование упражнений стойке на лопатках, мост	1				
41	Обучение акробатической комбинации с применением варкаут	1				

	площадке					
42	Совершенствование акробатической комбинации с применением варкаут площадке	1				
43	Обучение длинному кувырку вперед	1				
44	Совершенствование длинного кувырка вперед	1				
45	Комбинирование длинного кувырка с различными акробатическими упражнениями	1				
Лыжная подготовка (21 час)						
46	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
47	Повторение попеременному двухшажному ходу	1				
48	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
49	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
50	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1				
51	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1				
52	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1				
53	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1				
54	Торможение «плугом».	1				
55	Обучение правильному падению при спуске	1				
56	Повторение правильному падению при спуске	1				

57	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				
58	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1				
59	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
60	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1				
61	Лыжные эстафеты по кругу	1				
62	Лыжные эстафеты по кругу	1				
63	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1				
64	Прохождение дистанции 2 км	1				
65	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
66	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1				
Спортивные игры (24 час)						
67	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
68	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
69	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
70	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
71	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
72	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				

73	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
74	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1				
75	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1				
76	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1				
77	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
78	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
79	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
80	Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
81	Зонная защита Учебная игра.	1				
82	Зонная защита Учебная игра.	1				
83	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. (Баскетбол)	1				
84	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. (Волейбол)	1				
85	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
86	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
87	Обучение приему и передаче мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
88	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
89	Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра	1				

90	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	1				
Легкая атлетика (9 ч)						
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
93	Подтягивание (м), вис (д).	1				
94	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
97	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1				
98	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1				
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
100	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				
101	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1				

Материально-техническое обеспечение учебного предмета: «Физическая культура » включает:

Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм,);
2. Обручи пластмассовые (50см, 85см)
3. Обручи алюминиевые (75см)
4. Фитбол мячи: (50, 75 см.)
5. Скакалки
6. Мешочки с песком;
7. Сенсорная тропа
8. Лыжи, ботинки, палки
9. Секундомер
10. Рулетка измерительная
11. Гантели пластмассовые
12. Мешочки с песком
13. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные)
14. Набивные мячи
15. Мячи волейбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Мячи футбольные

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855862

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024