

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
совета ГБОУ школы-  
интерната №3

Протокол № 1

от « 31 » 08 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагог-организатор  
ГБОУ школы-интерната №3  
г.о. Тольятти

\_\_\_\_\_ М.В. Терентьева

« 31 » 08 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о.директора ГБОУ  
школы-интерната №3  
г.о. Тольятти

\_\_\_\_\_ Е.В.Савостьянова

« 31 » 08 2023г.

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Движение есть жизнь!»**

**Направление:** спортивно-оздоровительная деятельность

**Учебный год:** 2023-2024

**Класс:** 1 – 8 классы

**Количество часов в неделю:** 1 час; **в год:** 34 часа (33 часа в первых  
дополнительных классах)

**Программу составили:** учитель Якушко В.В., учитель Кузаева Е.В.,  
учитель Дроздова Т.А.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью) является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении. Способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, коррекции основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, развитию мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

**Основной целью программы является:** формирование двигательных умений, оптимизации физического состояния и развития ребенка. В соответствии с целью решается ряд конкретных задач физического воспитания:

### ***Образовательные задачи:***

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- овладение основами доступных видов двигательной активности в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам.

### ***Воспитательные задачи:***

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту.

### ***Коррекционно-развивающие:***

- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- сохранение здоровья, повышение физиологической активности;

- расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.
- развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью, получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью программы является применение разнообразных методов и методических приемов, средств и принципов физического воспитания, а также наличие разнообразных игровых видов деятельности. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач.

Программа реализуется во внеурочное время, 1 час в неделю, 34 часа (33 часа в первых классах) в год, во второй половине дня.

### Планируемые результаты

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»	1. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности	2. освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей	3. развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости

## Основное содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

*«Физическая подготовка».* Раздел программы физическая подготовка направлен на развитие физических качеств, двигательных способностей умений и навыков, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма. Включает в себя: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами, изменение позы, положения тела, ползание, перекаты. Основные виды движений и передвижений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье и т.д.), упражнения на равновесие.

*«Коррекционные подвижные игры».* Раздел программы включает упражнения с мячом, разнообразные подвижные игры: с бегом, прыжками, речевым и музыкальным сопровождением: «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросайка», «быстрые санки», «строим дом» и т.д. В этом разделе используются коррекционные подвижные игры направленные на: формирование способности вести совместные действия с партнером; развитие тактильной чувствительности; активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти; мышления, развитие речевой деятельности.

**Тематическое планирование**  
**1 (доп) класс**

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	2
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег.	2
5 – 6	Прыжки.	2
7 – 8	Метание набивного мешочка.	2
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2
13 – 14	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2
17 – 18	Упражнения с мячом. Отбивание мяча от пола.	2
19 – 22	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	4
23 – 25	Упражнения с мячом для игры ногами.	3
26	Упражнения в ходьбе.	1
27 – 28	Бег в прямом направлении.	2
29 – 30	Прыжки.	2
31 – 32	Метание набивного мешочка.	2
33	Метание малого мяча.	1

## Календарно-тематическое планирование 1 (доп.) класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба.	2	5.09 12.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег.	2	19.09 26.09	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки.	2	3.10 10.10	Прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
7 – 8	Метание набивного мешочка.	2	17.10 24.10	Метание набивного мешочка. Подвижные игры.
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2	7.11 14.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подвижные игры.
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2	21.11 28.11	Изменение позы, положения тела: лежа, сидя, стоя. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	5.12 12.12	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2	19.12 26.12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
17 – 18	Упражнения с мячом. Отбивание мяча от пола.	2	9.01 16.01	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками. Подвижные игры.
19 – 22	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	4	23.01 30.01 6.02 13.02	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча одной рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.

23 – 25	Упражнения с мячом для игры ногами.	3	27.02 5.03 12.03	Упражнения с мячом. Удар ногой по мячу в стену. Удар ногой по мячу. Удар в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
26	Упражнения в ходьбе.	1	19.03	Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом направлении.	2	2.04 9.04	Бег в прямом направлении Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки.	2	16.04 23.04	Прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
31 – 32	Метание набивного мешочка.	2	7.05 14.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
33	Метание малого мяча.	1	21.05	Метание м/м в стену. Подвижные игры.

**Тематическое планирование**  
**1 класс**

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	2
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег.	2
5 – 6	Прыжки.	2
7 – 8	Метание набивного мешочка.	2
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2
13 – 14	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2
17 – 18	Упражнения с мячом. Отбивание мяча от пола.	2
19 – 22	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	4
23 – 25	Упражнения с мячом для игры ногами.	3
26	Упражнения в ходьбе.	1
27 – 28	Бег в прямом направлении.	2
29 – 30	Прыжки.	2
31 – 32	Метание набивного мешочка.	2
33 – 34	Метание малого мяча.	2

## Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	2	1.09 8.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег.	2	15.09 22.09	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки.	2	29.09 6.10	Прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
7 – 8	Метание набивного мешочка.	2	13.10 20.10	Метание набивного мешочка. Подвижные игры.
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2	27.10 10.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подвижные игры.
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2	17.11 24.11	Изменение позы, положения тела: лежа, сидя, стоя. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	1.12 8.12	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2	15.12 22.12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
17 – 18	Упражнения с мячом. Отбивание мяча от пола.	2	29.12 12.01	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками. Подвижные игры.
19 – 22	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	4	19.01 26.01 2.02 9.02	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча одной рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.

23 – 25	Упражнения с мячом для игры ногами.	3	16.02 1.03 15.03	Упражнения с мячом. Удар ногой по мячу в стену. Удар ногой по мячу. Удар в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
26	Упражнения в ходьбе.	1	22.03	Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом направлении.	2	5.04 12.04	Бег в прямом направлении Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки.	2	19.04 26.04	Прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
31 – 32	Метание набивного мешочка.	2	3.05 17.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча.	2	24.05 Упл 24.05	Метание м/м в стену. Подвижные игры.

**Тематическое планирование**  
**2 класс**

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	2
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2
5 – 6	Прыжки.	2
7 – 8	Метание набивного мешочка в цель.	2
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	2
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2
17 – 18	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу, от груди.	2
21 – 22	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	2
23 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	4
27 – 28	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2
29 – 30	Прыжки.	2
31 – 32	Прыжки, многоскоки.	2
33 – 34	Метание малого мяча в цель.	2

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	2	5.09 12.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	19.09 26.09	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки.	2	3.10 10.10	Прыжки на двух ногах. На правой, левой ноге. Подвижные игры.
7 – 8	Метание набивного мешочка в цель.	2	17.10 24.10	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2	7.11 14.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подвижные игры.
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2	21.11 28.11	Изменение позы, положения тела: лежа, сидя, стоя. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	2	5.12 12.12	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2	19.12 26.12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом. Подвижные игры.
17 – 18	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2	9.01 16.01	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, одной рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу, от груди.	2	23.01 30.01	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, ведущей рукой. Ловля и передача мяча снизу, от

				груди. Подвижные игры.
21 – 22	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	2	6.02 13.02	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Подвижные игры.
23 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	4	20.02 27.02 5.03 12.03	Упражнения с мячом. Удар в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
27 – 28	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	19.03 2.04	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки.	2	9.04 16.04	Прыжки на двух ногах. Правой, левой ногой. Подвижные игры.
31 – 32	Прыжки, многоскоки.	2	23.04 7.05	Прыжки на правой левой ногой. Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча в цель.	2	14.05 21.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.

## Тематическое планирование

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам.	2
3 – 4	Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.	2
5 – 6	Прыжки.	2
7 – 8	Метание малого мяча в цель.	2
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	2
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2
17 – 18	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху.	2
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены.	2
21 – 22	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
27 – 28	Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2
29 – 30	Прыжки, многоскоки.	2
31 – 32	Запрыгивания на препятствие.	2
33 – 34	Метание малого мяча в цель.	2

## Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам.	2	5.09 12.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам. Подвижные игры.
3 – 4	Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.	2	19.09 26.09	Упражнения в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в колонне. Бег по ориентирам.
5 – 6	Прыжки.	2	3.10 10.10	Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, с ноги на ногу. Запрыгивание на препятствие, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
7 – 8	Метание малого мяча в цель.	2	17.10 24.10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2	7.11 14.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	2	21.11 28.11	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2	5.12 12.12	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2	19.12 26.12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом, в сторону приставными шагами. Подвижные игры.
17 – 18	Отбивание мяча от пола. Ловля и	2	9.01	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Ловля

	передача мяча снизу, от груди, сверху.		16.01	и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены.	2	23.01 30.01	Дозирование силы удара мяча правой, левой рукой. Передача мяча снизу с отскоком от стены. Подвижные игры.
21 – 22	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2	6.02 13.02	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	2	20.02 27.02	Удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2	5.03 12.03	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем. Подвижные игры.
27 – 28	Ходьба с остановками по сигналу. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	19.03 2.04	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки, многоскоки.	2	9.04 16.04	Прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед. Подвижные игры.
31 – 32	Запрыгивания на препятствие.	2	23.04 7.05	Запрыгивания на препятствие 10 — 15см, мягкое спрыгивание. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча в цель.	2	14.05 21.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.

## Тематическое планирование

### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2
3 – 4	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2
5 – 6	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
7 – 8	Метание малого мяча в цель.	2
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Подлезание под препятствие.	2
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с обручем.	2
15 – 16	Лазанье. Вис на гимнастической стенке.	2
17 – 18	Вис на канате.	2
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2
21 – 22	Строевые упражнения. Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча.	2
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	6.09 13.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
3 – 4	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	20.09 27.09	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	4.10 11.10	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
7 – 8	Метание малого мяча в цель.	2	18.10 25.10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Подлезание под препятствие.	2	8.11 15.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подлезание под препятствие. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2	22.11 29.11	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с обручем.	2	6.12 13.12	Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье. Вис на гимнастической стенке.	2	20.12 27.12	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке. Подвижные

				игры.
17 – 18	Вис на канате.	2	10.01 17.01	Вис на канате. Подвижные игры.
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2	24.01 31.01	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
21 – 22	Строевые упражнения. Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча.	2	7.02 14.02	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Передача мяча снизу, сверху с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2	21.02 28.02	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем. Подвижные игры.
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2	6.03 13.03	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	20.03 3.04	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	10.04 17.04	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2	24.04 8.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2	15.05 22.05	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2
3 – 4	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
5 – 6	Метание малого мяча в цель.	2
7 – 8	Метание малого мяча на дальность.	2
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
13 – 14	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2
15 – 16	Вис на канате.	2
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
19 – 20	Элементы игры в баскетбол. Бросок в кольцо.	2
21 – 22	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	2
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2	5.09 12.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением. Подвижные игры.
3 – 4	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	19.09 26.09	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
5 – 6	Метание малого мяча в цель.	2	3.10 10.10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
7 – 8	Метание малого мяча на дальность.	2	17.10 24.10	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2	7.11 14.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2	21.11 28.11	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно. Подвижные игры.
13 – 14	Строевые упражнения. Вис на гимнастической стенке.	2	5.12 12.12	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке. Подвижные игры.
15 – 16	Вис на канате.	2	19.12	Вис на канате. Подвижные игры.

			26.12	
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	9.01 16.01	Ведение баскетбольного мяча на месте, правой, левой рукой, попеременно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
19 – 20	Элементы игры в баскетбол. Бросок в кольцо.	2	23.01 30.01	Ведение баскетбольного мяча на месте, правой, левой рукой, попеременно. Упражнения с мячом. Бросок в кольцо. Подвижные игры.
21 – 22	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	2	6.02 13.02	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2	20.02 27.02	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем. Подвижные игры.
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2	5.03 12.03	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	19.03 2.04	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	9.04 16.04	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2	23.04 7.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2	14.05 21.05	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.

## Тематическое планирование

### 6 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2
3 – 4	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
5 – 6	Метание малого мяча в цель.	2
7 – 8	Метание малого мяча на дальность.	2
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
13 – 14	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке.	2
15 – 16	Вис на канате.	2
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
19 – 20	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Бросок в кольцо.	2
21 – 22	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху.	2
23 – 24	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2

## Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением.	2	5.09 12.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Бег с ускорением. Подвижные игры.
3 – 4	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	19.09 26.09	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
5 – 6	Метание малого мяча в цель.	2	3.10 10.10	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
7 – 8	Метание малого мяча на дальность.	2	17.10 24.10	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку.	2	7.11 14.11	Ползание. Перекаты в положении лежа. Перелазанье через гимнастическую горку. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2	21.11 28.11	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно. Подвижные игры.
13 – 14	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке.	2	5.12 12.12	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке. Подвижные игры.
15 – 16	Вис на канате.	2	19.12	Вис на канате. Подвижные игры.

			26.12	
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	9.01 16.01	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Подвижные игры.
19 – 20	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Бросок в кольцо.	2	23.01 30.01	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Бросок в кольцо. Подвижные игры.
21 – 22	Элементы игры в волейбол. Передача мяча сверху.	2	6.02 13.02	Передача мяча сверху. Подвижные игры.
23 – 24	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	2	20.02 27.02	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем. Подвижные игры.
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2	5.03 12.03	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	19.03 2.04	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	9.04 16.04	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2	23.04 7.05	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2	14.05 21.05	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.

## Тематическое планирование

### 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специально беговые упражнения.	2
3 – 4	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	2
5 – 6	Метание малого мяча.	2
7 – 8	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
9 – 10	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	2
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2
13 – 14	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке.	2
15 – 16	Вис на канате.	2
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
19 – 20	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2
21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача.	2
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Специально беговые упражнения.	2	5.09 12.09	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставными шагами, спиной вперед. Бег с ускорением. Подвижные игры.
3 – 4	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	2	19.09 26.09	Многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
5 – 6	Метание малого мяча.	2	3.10 10.10	Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.
7 – 8	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2	17.10 24.10	Прием и передача мяча сверху, снизу. Подвижные игры.
9 – 10	Элементы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	2	7.11 14.11	Упражнения с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	2	21.11 28.11	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно. Подвижные игры.
13 – 14	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке.	2	5.12 12.12	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке. Подвижные игры.
15 – 16	Вис на канате.	2	19.12 26.12	Вис на канате. Подвижные игры.
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2	9.01 16.01	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу, от

				грудь, сверху. Бросок в кольцо. Подвижные игры.
19 – 20	Элементы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	2	23.01 30.01	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем. Подвижные игры.
21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Верхняя подача.	2	6.02 13.02	Верхняя подача, удар по волану, отбивание сверху.
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху.	2	20.02 27.02	Верхняя подача, удар по волану, отбивание сверху.
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2	5.03 12.03	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	19.03 2.04	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	9.04 16.04	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2	23.04 7.05	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2	14.05 21.05	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.

**Тематическое планирование**  
**8 класс**

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Бег с изменением направления движения.	2
3	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
4	Прыжок в высоту.	1
5 – 6	Метание малого мяча.	2
7 – 8	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	2
9 – 10	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно, с элементами лазанья.	2
13 – 14	Лазанье. Вис на перекладине.	2
15 – 16	Вис на канате.	2
17 – 18	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2
19 – 20	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	2
21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху, снизу.	2
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Поддача снизу.	2
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2
27 – 28	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	2
29 – 30	Прыжок в длину с места.	2
31 – 32	Прыжок в высоту.	2
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Бег с изменением направления движения.	2		Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставными шагами, спиной вперед. Бег с изменением направления движения. Бег с ускорением. Подвижные игры.
3	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		Многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
4	Прыжок в высоту.	1		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.
5 – 6	Метание малого мяча.	2		Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.
7 – 8	Элементы игры в волейбол. Подача мяча.	2		Подача мяча. Подвижные игры.
9 – 10	Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча.	2		Упражнения с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно, с элементами лазанья.	2		Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и обратно, с элементами лазанья. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
13 – 14	Лазанье. Вис на перекладине.	2		Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на перекладине.
15 – 16	Вис на канате.	2		Вис на канате. Подвижные игры.
17 – 18	Элементы игры в баскетбол.	2		Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.

	Ведение мяча.			Упражнения с мячом. Бросок в кольцо. Подвижные игры.
19 – 20	Элементы игры в волейбол. Поддача мяча.	2		Прием и передача мяча сверху, снизу. Поддача снизу. Подвижные игры.
21 – 22	Элементы игры в бадминтон. Отбивание сверху, снизу.	2		Верхняя подача, удар по волану, отбивание сверху, снизу. Подвижные игры.
23 – 24	Элементы игры в бадминтон. Поддача снизу.	2		Верхняя подача, удар по волану, отбивание сверху, снизу. Подвижные игры.
25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2		Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами. Подвижные игры.
27 – 28	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	2		Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставными шагами, спиной вперед. Бег с ускорением. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжок в длину с места.	2		Многоскоки. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
31 – 32	Прыжок в высоту.	2		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2		Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.