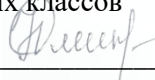


РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов



Олейникова Н.Л.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

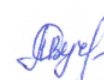
заместитель директора по УВР



Лебедева Н.И.
протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Сучкова М.В.
Приказ №132 от «29» 08 2023 г.



Рабочая программа
учебного предмета
« Физическая культура» по АООП ООО обучающихся
с легкой умственной отсталостью

5-9 классы

2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу физическая культура составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Цели школьного физического воспитания является формирование разностороннего физического развитие личности способной активного использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья . Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха .

Курс « Физическая культура» изучается в 5-9 классе из расчета 3 часа в неделю (всего 507): в 5 классе- 102ч., в 6 классе- 102ч., в 7классе- 102ч., в 9 классе- 99ч.,

Планируемые результаты изучение учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 6-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-99ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.
Высокий старт, бег 30 м на результат.
Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.
Метание мяча в цель.
Оценка техники прыжка в длину с разбега.
Бег на средние дистанции.
Бег 1000 м
Метание мяча на заданное расстояние.
Метание мяча на дальность.
Оценка техники метания мяча на дальность.
Бег на средние дистанции.
Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.
Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.
Бег по дистанции – финиширование.
Бег 60 м на результат.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. Метание м/м.

Прыжок в длину с 9-11 шагов.

Прыжка в длину на результат.

Бег на средние дистанции.

Бег 1500 м без учета времени.

4.4 Лыжная подготовка

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

Разучивание техники попеременного двушажного хода.

Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.

Проверить на оценку технику попеременного двушажного хода.

Спортивные игры.

Волейбол:

Стойки и передвижения игрока.

Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.

Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Игра по упрощенным правилам.

Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.

Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.

Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

ученных элементов. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.

Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.

Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.

Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.

Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.

Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.

Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п.

Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.

Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол:

Стойки и передвижения игроков. Прием и передача мяча. Подача мяча.
Игра в игру упрощённым правилам
Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.
Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол
Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в мини-баскетбол
Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол
Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол
Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.
Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.
Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.
Игра в мини – баскетбол.
Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.
Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.
Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3x3.
Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.
Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.
Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра..
Судейство
Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.
Бросок мяча в движении двумя руками от головы.
Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3x3.
Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.
Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.
Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра 5*5
Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.
Быстрый прорыв. Учебная игра.
Комбинации из изученных элементов.

Гимнастика с основами акробатических элементов

Висы. Строевые упражнения.

Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.

Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.

Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

Прыжок ноги врозь.

Оценка техники опорного прыжка.

Акробатика. Кувырки вперед.

Два кувырок вперед и назад.

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.

Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).

Опорные прыжки.

Оценка техники опорного прыжка.

Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).

Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).

Оценка техники выполнения акробатических элементов. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лыжная подготовка:

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

Разучивание техники попеременного двушажного хода.

Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.

Проверить на оценку технику попеременного двушажного хода.

Учить одновременному бесшумному ходу, повторить встречную эстафету .

Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход

Повороты переступанием в движении

Попеременный двухшажный ход

Подъем «полуелочкой». Одновременный бесшажный ход

Торможение и поворот плугом

Попеременный двухшажный ход
 Подъем «елочкой».
 Повороты переступанием в движении
 Попеременный двухшажный ход
 Одновременный двухшажный ход
 Торможение и поворот плугом
 Прохождение дистанции до 3,5 км
 Попеременный двухшажный ход
 Повороты переступанием в движении
 Одновременный двухшажный ход.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18ч	18ч	18ч	18ч

2.2	Легкая атлетика	21	21ч	21ч	21ч	18ч
2.3	Спортивные игры:	45	45ч	45ч	45ч	45ч
2.3.1	Волейбол, футбол	20	20	18	19	19
2.3.2	Баскетбол	23	23	26	26	26
2.4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
Всего:		102	102ч	102ч	102ч	99ч
Итого: 507						

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мирнинская средняя общеобразовательная школа
Тайшетского района Иркутской области

Рассмотрено
На заседании МС

№__от__202_г

Согласовано
зам.директора по УВР

от «__»__202_г.

Утверждена
приказом директора школы

№__от «__»__202_г.

Календарно- тематическое планирование

5 классы

2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевно

№	Тема. Подтема	Кол. час.	Календарные сроки.	Примечание
1	Л. Атлетика. Техника безопасности на уроках физ. культуры.	12 1	1 нед.	
2	Совершенствовать скоростные качества. Повторить низкий старт Бег 30м	1	1 нед.	
3	Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1	1 нед.	
4	Совершенствование скоростных качеств Бег 1000м..	1	2 нед.	
5	Совершенствование скоростных качеств. Бег 30 м.	1	2 нед.	
6	Совершенствование скоростных качеств. Подвижные игры	1	2 нед.	
7	Упражнения на координацию. Челночный бег 3*10	1	3 нед.	
8	Метание мяча в цель, совершенствование технике Челночный бег.	1	3 нед.	
9	Метание мяча. Совершенствование технике. Подвижные игры	1	3 нед.	
10	Совершенствование технике. Прыжки на короткой скакалке	1	4 нед.	
11	Совершенствование технике бега на выносливость. Бег 1000м.	1	4 нед.	
12	Развивать выносливость в медленном беге.	1	4 нед.	
13	Спортивные игры (баскетбол). Т. Безопасности. Основная стойка. История возникновения игры	23 1	5 нед.	
14	Комбинация из освоенных элементов. Перемещение в стойках.	1	5 нед.	
15	Основные стойки игрока	1	5 нед.	
16	Перемещение в стойках	1	6 нед.	
17	Ловля и передача мяча	1	6 нед.	
18	Остановки двумя шагами	1	6 нед.	
19	Ведение мяча .	1	7 нед.	

	Игра мини-баскетбол			
20	Ведение с изменением направлений	1	7 нед.	
21	Ведение с изменением направления правила игры	1	7 нед.	
22	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры	1	8 нед.	
23	Передвижение в стойках	1	8 нед.	
24	Передача мяча мяча . Работа в парах	1	8 нед.	
25	Ловля и передача в движении.	1	9 нед.	
26	Ведение мяча в низкой стойке.	1	9 нед.	
27	Ведение мяча в средней стойке ОФП	1	9 нед.	
28	Ведение мяча с изменением направления	1	10 нед.	
29	Ведение мяча в высокой стойке , правила игры	1	10 нед.	
30	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами	1	10 нед.	
31	Эстафеты с мячами	1	11 нед.	
32	Совершенствование техники ведения мяча	1	11 нед.	
33	Упражнения в парах игра по упрощенным правилам	1	11 нед.	
34	Правила игры игра по упрощенным правилам	1	12 нед.	
35	Браски мяча после ведения двухсторонняя игра	1	12 нед.	
36	Гимнастика Т.безопасности Строевые элементы	18 1	12 нед.	
37	История спортивной гимнастике	1	13 нед.	

	Стойка на лопатках			
38	Акробатические упражнения, кувырок в перед	1	13 нед.	
39	Стойки на лопатках, Обучение кувырка назад в группировке	1	13 нед.	
40	Акробатические упражнения	1	14 нед.	
41	Строевые упражнения. Различные стойки	1	14 нед.	
42	Акробатические упражнения(комплекс)	1	14 нед.	
43	Совершенствование кувырка вперед и назад.	1	15 нед.	
44	Зачет акробатические упражнения (кувырок)	1	15 нед.	
45	Упражнения на ш лестнице Упражнения гибкость	1	15 нед.	
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	16 нед.	
47	Акробатические упражнения	1	16 нед.	
48	Совершенствование технике прыжка	1	16 нед.	
49	Комплекс акробатических упражнений	1	17 нед.	
50	Упражнения на ш лестнице, акробатические упражнения	1	17 нед.	
51	Комплекс упражнений со скакалками	1	17 нед.	
52	Упражнения на гимнастических лавочках	1	18 нед.	
53	Зачет Акробатические упражнения	1	18 нед.	
54	Лыжная подготовка Техника безопасности Скользкий шаг, повороты на месте	18 1	18 нед.	
55	Скользкий шаг повороты на месте Непрерывное передвижения	1	19 нед.	
56	Одновременный одношажный ход	1	19 нед.	
57	Повороты переступающим шагом непрерывное передвижение	18	19 нед.	

		1		
58	Передвижение до 3 км.	1	20 нед.	
59	Упражнения с лыжными палочками	1	20 нед.	
60	Скользящий шаг непрерывное передвижение.	1	20 нед.	
61	Передвижение до 3,5 км.	1	21 нед.	
62	Попеременный двухшажный ход Эстафеты с передачей палочек.	1	21 нед.	
63	Непрерывное передвижение	1	21 нед.	
64	Одновременный одношажный ход	1	22 нед.	
65	Переменный Одношажный ход	1	22 нед.	
66	Непрерывное передвижение до 3 км.	1	22 нед.	
67	Техника скользящего шага.	1	23 нед.	
68	Одновременный двухшажный ход	1	23 нед.	
69	Непрерывное передвижение. До 3 км.	1	23 нед.	
70	Повороты переступающим шагом	1	24 нед.	
71	Зачет. Непрерывное передвижения до 3 км	1	24 нед.	
72	Спортивные игры (волейбол) Стойки игроков. Перемещение в стойках.	22 1	24 нед.	
73	Передача мяча	1	25 нед.	
74	Передача мяча над собой	1	25 нед.	
75	Игра по упрощенным правилам Подача мяча	1	25 нед.	

76	Передвижение в стойках Упражнения у сетки.	1	26 нед.	
77	Передача мяча Сверху двумя руками	1	26 нед.	
78	Передача мяча над собой	1	26 нед.	
79	Передача мяча в парах	1	27 нед.	
80	Передача мяча в парах	1	27 нед.	
81	Прием мяча брошенного партнерам	1	27 нед.	
82	Работа в парах передача мяча через сетку.	1	28 нед.	
83	Нижняя прямая подача мяча. Расстояние 3-6м.	1	28 нед.	
84	Игра по упрощенным правилам игры.	1	28 нед.	
85	Упражнения с мячами в парах.	1	29 нед.	
86	Двухсторонняя игра. Правила игры	1	29 нед.	
87	Комбинация из освоенных элементов.	1	29 нед.	
88	Прямая подача мяча.	1	30 нед.	
89	Двухсторонняя игра. Правила игры.	1	30 нед.	
90	Игра по упрощенным правилам	1	30 нед.	
91	Нижняя прямая подача мяча	1	31 нед.	
92	Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов	1	31 нед.	
93	Зачет. Игра по упрощенным правилам	1	31 нед.	
94	Легкая атлетика Совершенствование технике метания мяча	9 1	32 нед.	

95	Полоса препятствия	1	32 нед.	
96	Контрольный норматив бег 30 м.	1	32 нед.	
97	Кроссовая подготовка	1	33 нед.	
98	Совершенствование техники на длинные дистанции	1	33 нед.	
99	Зачет по ОФП	1	33 нед.	
100	Подвижные игры « Выжигало»	1	34 нед.	
101	Контрольный норматив бег на короткие дистанции	1	34 нед.	
102	Кроссовая подготовка	1	34 нед.	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мирнинская средняя общеобразовательная школа
Тайшетского района Иркутской области

Рассмотрено
На заседании МС

№__от__202_г

Согласовано
зам.директора по УВР

от «__»__202_г.

Утверждена
приказом директора школы

№__от «__»__202_г.

Календарно- тематическое планирование учебного предмета
« Физическая культура» по АООП ООО обучающихся
с легкой умственной отсталостью

6 классы

2023 -2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории

№	Тема. Подтема	Кол. час.	Календарные сроки.	Примечание
1	Л. Атлетика. Техника безопасности на уроках физ. культуры.	12 1	1 нед.	
2	Совершенствовать скоростные качества. Повторить низкий старт Бег 30м	1	1 нед.	
3	Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1	1 нед.	
4	Совершенствование скоростных качеств Бег 1000м..	1	2 нед.	
5	Совершенствование скоростных качеств. Бег 30 м.	1	2 нед.	
6	Совершенствование скоростных качеств. Подвижные игры	1	2 нед.	
7	Упражнения на координацию. Челночный бег 3*10	1	3 нед.	
8	Метание мяча в цель, совершенствование технике Челночный бег.	1	3 нед.	
9	Метание мяча. Совершенствование технике. Подвижные игры	1	3 нед.	
10	Совершенствование технике. Прыжки на короткой скакалке	1	4 нед.	
11	Совершенствование технике бега на выносливость. Бег 1000м.	1	4 нед.	
12	Развивать выносливость в медленном беге.	1	4 нед.	
13	Спортивные игры (баскетбол). Т. Безопасности. Основная стойка. История возникновения игры	23 1	5 нед.	
14	Комбинация из освоенных элементов. Перемещение в стойках.	1	5 нед.	
15	Основные стойки игрока	1	5 нед.	
16	Перемещение в стойках	1	6 нед.	

17	Ловля и передача мяча	1	6 нед.	
18	Остановки двумя шагами	1	6 нед.	
19	Ведение мяча . Игра мини-баскетбол	1	7 нед.	
20	Ведение с изменением направлений	1	7 нед.	
21	Ведение с изменением направления правила игры	1	7 нед.	
22	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры	1	8 нед.	
23	Передвижение в стойках	1	8 нед.	
24	Передача мяча мяча . Работа в парах	1	8 нед.	
25	Ловля и передача в движении.	1	9 нед.	
26	Ведение мяча в низкой стойке.	1	9 нед.	
27	Ведение мяча в средней стойке ОФП	1	9 нед.	
28	Ведение мяча с изменением направления	1	10 нед.	
29	Ведение мяча в высокой стойке , правила игры	1	10 нед.	
30	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами	1	10 нед.	
31	Эстафеты с мячами	1	11 нед.	
32	Совершенствование технике ведение мяча	1	11 нед.	
33	Упражнения в парах игра по упрощенным правилам	1	11 нед.	
34	Правила игры игра по упрощенным правилам	1	12 нед.	
35	Браски мяча после ведения двухсторонняя игра	1	12 нед.	

36	Гимнастика Т.безопасности Строевые элементы	18 1	12 нед.	
37	История спортивной гимнастике Стойка на лопатках	1	13 нед.	
38	Акробатические упражнения, кувырок в перед	1	13 нед.	
39	Стойки на лопатках, Обучение кувырка назад в группировке	1	13 нед.	
40	Акробатические упражнения	1	14 нед.	
41	Строевые упражнения. Различные стойки	1	14 нед.	
42	Акробатические упражнения(комплекс)	1	14 нед.	
43	Совершенствование кувырка вперед и назад.	1	15 нед.	
44	Зачет акробатические упражнения (кувырок)	1	15 нед.	
45	Упражнения на ш лестнице Упражнения гибкость	1	15 нед.	
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	16 нед.	
47	Акробатические упражнения	1	16 нед.	
48	Совершенствование технике прыжка	1	16 нед.	
49	Комплекс акробатических упражнений	1	17 нед.	
50	Упражнения на ш лестнице, акробатические упражнения	1	17 нед.	
51	Комплекс упражнений со скакалками	1	17 нед.	
52	Упражнения на гимнастических лавочках	1	18 нед.	
53	Зачет Акробатические упражнения	1	18 нед.	
54	Лыжная подготовка Техника безопасности	18 1	18 нед.	

	Скользкий шаг, повороты на месте			
55	Скользкий шаг повороты на месте Непрерывное передвижения	1	19 нед.	
56	Одновременный одношажный ход	1	19 нед.	
57	Повороты переступающим шагом непрерывное передвижение	18 1	19 нед.	
58	Передвижение до 3 км.	1	20 нед.	
59	Упражнения с лыжными палочками	1	20 нед.	
60	Скользкий шаг непрерывное передвижение.	1	20 нед.	
61	Передвижение до 3,5 км.	1	21 нед.	
62	Попеременный двухшажный ход Эстафеты с передачей палочек.	1	21 нед.	
63	Непрерывное передвижение	1	21 нед.	
64	Одновременный одношажный ход	1	22 нед.	
65	Переменный Одношажный ход	1	22 нед.	
66	Непрерывное передвижение до 3 км.	1	22 нед.	
67	Техника скользящего шага.	1	23 нед.	
68	Одновременный двухшажный ход	1	23 нед.	
69	Непрерывное передвижение. До 3 км.	1	23 нед.	
70	Повороты переступающим шагом	1	24 нед.	
71	Зачет. Непрерывное передвижения до 3 км	1	24 нед.	
72	Спортивные игры (волейбол) Стойки игроков. Перемещение в стойках.	22 1	24 нед.	
73	Передача мяча	1	25 нед.	

74	Передача мяча над собой	1	25 нед.	
75	Игра по упрощенным правилам Подача мяча	1	25 нед.	
76	Передвижение в стойках Упражнения у сетки.	1	26 нед.	
77	Передача мяча Сверху двумя руками	1	26 нед.	
78	Передача мяча над собой	1	26 нед.	
79	Передача мяча в парах	1	27 нед.	
80	Передача мяча в парах	1	27 нед.	
81	Прием мяча брошенного партнерам	1	27 нед.	
82	Работа в парах передача мяча через сетку.	1	28 нед.	
83	Нижняя прямая подача мяча. Расстояние 3-6м.	1	28 нед.	
84	Игра по упрощенным правилам игры.	1	28 нед.	
85	Упражнения с мячами в парах.	1	29 нед.	
86	Двухсторонняя игра. Правила игры	1	29 нед.	
87	Комбинация из освоенных элементов.	1	29 нед.	
88	Прямая подача мяча.	1	30 нед.	
89	Двухсторонняя игра. Правила игры.	1	30 нед.	
90	Игра по упрощенным правилам	1	30 нед.	
91	Нижняя прямая подача мяча	1	31 нед.	
92	Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов	1	31 нед.	
93	Зачет.		31 нед.	

	Игра по упрощенным правилам	1		
94	Легкая атлетика Совершенствование техники метания мяча	9 1	32нед.	
95	Полоса препятствия	1	32 нед.	
96	Контрольный норматив бег 30 м.	1	32 нед.	
97	Кроссовая подготовка	1	33 нед.	
98	Совершенствование техники на длинные дистанции	1	33нед.	
99	Зачет по ОФП	1	33нед.	
100	Подвижные игры « Выжигало»	1	34нед.	
101	Контрольный норматив бег на короткие дистанции	1	34нед.	
102	Кроссовая подготовка	1	34нед.	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мирнинская средняя общеобразовательная школа
Тайшетского района Иркутской области

Рассмотрено
На заседании МС

№ _____ от _____ 202_ г

Согласовано
зам.директора по УВР

от «__» ____ 202_ г.

Утверждена
приказом директора школы

№ _____ от «__» ____ 202_ г.

Календарно- тематическое планирование учебного предмета
« Физическая культура»» по АООП ООО обучающихся
с легкой умственной отсталостью

7 классы

2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

№	Тема. Подтема	Кол. час.	Календарные сроки.	Примечание
1	Л. Атлетика. Техника безопасности на уроках физ. культуры.	12 1	1 нед.	
2	Совершенствовать скоростные качества. Повторить низкий старт Бег 30м	1	1 нед.	
3	Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1	1 нед.	
4	Совершенствование скоростных качеств Бег 1000м..	1	2 нед.	
5	Совершенствование скоростных качеств. Бег 30 м.	1	2 нед.	
6	Совершенствование скоростных качеств. Подвижные игры	1	2 нед.	
7	Упражнения на координацию. Челночный бег 3*10	1	3 нед.	
8	Метание мяча в цель, совершенствование технике Челночный бег.	1	3 нед.	
9	Метание мяча. Совершенствование технике. Подвижные игры	1	3 нед.	
10	Совершенствование технике. Прыжки на короткой скакалке	1	4 нед.	
11	Совершенствование технике бега на выносливость. Бег 1000м.	1	4 нед.	
12	Развивать выносливость в медленном беге.	1	4 нед.	
13	Спортивные игры (баскетбол). Т. Безопасности. Основная стойка. История возникновения игры	23 1	5 нед.	
14	Комбинация из освоенных элементов. Перемещение в стойках.	1	5 нед.	
15	Основные стойки игрока. Передачи мяча	1	5 нед.	

16	Игра по упрощенным правилам. Перемещение в стойках	1	6 нед.	
17	Ловля и передача мяча Правила игры.	1	6 нед.	
18	Остановки двумя шагами	1	6 нед.	
19	Ведение мяча . Двухсторонняя игра.	1	7 нед.	
20	Учебная игра. Ведение с изменением направлений	1	7 нед.	
21	Ведение с изменением направления правила игры	1	7 нед.	
22	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры	1	8 нед.	
23	Передвижение в стойках. Комбинации из освоенных элементов.	1	8 нед.	
24	Передача мяча мяча . Работа в парах	1	8 нед.	
25	Ловля и передача в движении.	1	9 нед.	
26	Ведение мяча в низкой стойке.	1	9 нед.	
27	Ведение мяча в средней стойке ОФП	1	9 нед.	
28	Ведение мяча с изменением направления	1	10 нед.	
29	Ведение мяча в высокой стойке , правила игры	1	10 нед.	
30	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами	1	10 нед.	
31	Учебная игра. Эстафеты с мячами	1	11 нед.	
32	Совершенствование технике ведение мяча	1	11 нед.	
33	Упражнения в парах игра по упрощенным правилам	1	11 нед.	
34	Правила игры игра по упрощенным правилам	1	12 нед.	

35	Браски мяча после ведения двухсторонняя игра	1	12 нед.	
36	Гимнастика Т.безопасности Строевые элементы	18 1	12 нед.	
37	История спортивной гимнастике Стойка на лопатках	1	13 нед.	
38	Акробатические упражнения, кувырок в перед	1	13 нед.	
39	Стойки на лопатках, Обучение кувырка назад в группировке	1	13 нед.	
40	Акробатические упражнения	1	14 нед.	
41	Строевые упражнения. Различные стойки	1	14 нед.	
42	Акробатические упражнения(комплекс)	1	14 нед.	
43	Совершенствование кувырка вперед и назад.	1	15 нед.	
44	Зачет акробатические упражнения (кувырок)	1	15 нед.	
45	Упражнения на ш лестнице Упражнения гибкость	1	15 нед.	
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	16 нед.	
47	Опорный прыжок	1	16 нед.	
48	Совершенствование технике прыжка	1	16 нед.	
49	Комплекс акробатических упражнений	1	17 нед.	
50	Упражнения на ш лестнице, акробатические упражнения	1	17 нед.	
51	Комплекс упражнений со скакалками	1	17 нед.	
52	Упражнения на гимнастических лавочках	1	18 нед.	
53	Зачет Акробатические упражнения	1	18 нед.	

54	Лыжная подготовка Техника безопасности Скользкий шаг, повороты на месте	18 1	18 нед.	
55	Скользкий шаг повороты на месте Непрерывное передвижения	1	19 нед.	
56	Одновременный одношажный ход	1	19 нед.	
57	Повороты переступающим шагом непрерывное передвижение	18 1	19 нед.	
58	Передвижение до 3 км.	1	20 нед.	
59	Упражнения с лыжными палочками	1	20 нед.	
60	Скользкий шаг непрерывное передвижение.	1	20 нед.	
61	Передвижение до 3,5 км.	1	21 нед.	
62	Попеременный двухшажный ход Эстафеты с передачей палочек.	1	21 нед.	
63	Непрерывное передвижение	1	21 нед.	
64	Одновременный одношажный ход	1	22 нед.	
65	Переменный Одношажный ход	1	22 нед.	
66	Непрерывное передвижение до 3 км.	1	22 нед.	
67	Техника скользящего шага.	1	23 нед.	
68	Одновременный двухшажный ход	1	23 нед.	
69	Непрерывное передвижение. До 3 км.	1	23 нед.	
70	Повороты переступающим шагом	1	24 нед.	
71	Зачет. Непрерывное передвижения до 3 км	1	24 нед.	
72	Спортивные игры (волейбол) Стойки игроков. Перемещение в стойках.	22 1	24 нед.	

73	Передача мяча	1	25нед.	
74	Передача мяча над собой	1	25нед.	
75	Игра по упрощенным правилам Подача мяча	1	25нед.	
76	Передвижение в стойках Упражнения у сетки.	1	26нед.	
77	Передача мяча Сверху двумя руками	1	26нед.	
78	Передача мяча над собой	1	26нед.	
79	Передача мяча в парах	1	27нед.	
80	Передача мяча в парах	1	27нед.	
81	Прием мяча брошенного партнерам	1	27нед.	
82	Работа в парах передача мяча через сетку.	1	28нед.	
83	Нижняя прямая подача мяча. Расстояние 3-6м.	1	28нед.	
84	Игра по упрощенным правилам игры.	1	28нед.	
85	Упражнения с мячами в парах.	1	29 нед.	
86	Двухсторонняя игра. Правила игры	1	29 нед.	
87	Комбинация из освоенных элементов.	1	29 нед.	
88	Прямая подача мяча.	1	30нед.	
89	Двухсторонняя игра. Правила игры.	1	30нед.	
90	Игра по упрощенным правилам	1	30нед.	
91	Нижняя прямая подача мяча	1	31нед.	
92	Игра по упрощенным правилам.	1	31нед.	

	Комбинация из освоенных элементов			
93	Зачет. Игра по упрощенным правилам	1	31нед.	
94	Легкая атлетика Совершенствование техники метания мяча	9 1	32нед.	
95	Полоса препятствия	1	32нед.	
96	Контрольный норматив бег 30 м.	1	32нед.	
97	Кроссовая подготовка	1	33нед.	
98	Совершенствование техники на длинные дистанции	1	33нед.	
99	Зачет по ОФП	1	33нед.	
100	Подвижные игры « Выжигало»	1	34нед.	
101	Контрольный норматив бег на короткие дистанции	1	34 нед.	
102	Кроссовая подготовка	1	34нед.	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мирнинская средняя общеобразовательная школа
Тайшетского района Иркутской области

Рассмотрено
На заседании МС

№__от__202_г

Согласовано
зам.директора по УВР

от «__»__202_г.

Утверждена
приказом директора школы

№__от «__»__202_г.

Календарно- тематическое планирование учебного предмета
« Физическая культура»» по АООП ООО обучающихся
с легкой умственной отсталостью

8 класс

2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры

первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

№	Тема. Подтема	Кол. час.	Календарные сроки.	Примечание
1	Л. Атлетика. Техника безопасности на уроках физ. культуры.	12 1	1 нед.	
2	Совершенствовать скоростные качества. Повторить низкий старт Бег 30м	1	1 нед.	
3	Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1	1 нед.	
4	Совершенствование скоростных качеств Бег 1000м..	1	2 нед.	
5	Совершенствование скоростных качеств. Бег 30 м.	1	2 нед.	
6	Совершенствование скоростных качеств. Подвижные игры	1	2 нед.	
7	Упражнения на координацию. Челночный бег 3*10	1	3 нед.	
8	Метание мяча в цель, совершенствование технике Челночный бег.	1	3 нед.	
9	Метание мяча. Совершенствование технике. Подвижные игры	1	3 нед.	
10	Совершенствование технике. Прыжки на короткой скакалке	1	4 нед.	
11	Совершенствование технике бега на выносливость. Бег 1000м.	1	4 нед.	
12	Развивать выносливость в медленном беге.	1	4 нед.	
13	Спортивные игры (баскетбол).	23	5 нед.	

	Т. Безопасности. Основная стойка. История возникновения игры	1		
14	Комбинация из освоенных элементов. Перемещение в стойках (совершенствование технике)	1	5 нед.	
15	Основные стойки игроков повтор	1	5 нед.	
16	Перемещение в стойках Двухсторонняя игра	1	6 нед.	
17	Ловля и передача мяча	1	6 нед.	
18	Остановки двумя шагами	1	6 нед.	
19	Ведение мяча . Бросок в корзину.	1	7 нед.	
20	Ведение с изменением направлений. Двухсторонняя игра	1	7 нед.	
21	Комбинации с изменением направлений. Ведение с изменением направления правила игры	1	7 нед.	
22	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры	1	8 нед.	
23	Передвижение в стойках	1	8 нед.	
24	Передача мяча в движении. Комбинации из освоенных элементов.	1	8 нед.	
25	Ловля и передача в движении.	1	9 нед.	
26	Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой стойке.	1	9 нед.	
27	Ведение мяча в средней стойке ОФП	1	9 нед.	
28	Ведение мяча с изменением направления	1	10 нед.	
29	Ведение мяча в высокой стойке , правила игры	1	10 нед.	
30	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами	1	10 нед.	
31	Двухсторонняя учебная игра. Эстафеты с мячами	1	11 нед.	
32	Совершенствование технике ведение мяча	1	11 нед.	

33	Упражнения в парах игра по упрощенным правилам	1	11 нед.	
34	Правила игры игра по упрощенным правилам	1	12 нед.	
35	Браски мяча после ведения двухсторонняя игра	1	12 нед.	
36	Гимнастика Т.безопасности Строевые элементы	18 1	12 нед.	
37	История спортивной гимнастике Стойка на лопатках	1	13 нед.	
38	Акробатические упражнения, кувырок в перед	1	13 нед.	
39	Совершенствование технике кувырков.	1	13 нед.	
40	Акробатические упражнения	1	14 нед.	
41	Строевые упражнения. Различные стойки	1	14 нед.	
42	Акробатические упражнения(комплекс №1)	1	14 нед.	
43	Совершенствование кувырка вперед слитно.	1	15 нед.	
44	Зачет акробатические упражнения	1	15 нед.	
45	Упражнения на ш лестнице Упражнения гибкость	1	15 нед.	
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	16 нед.	
47	Опорный прыжок высота 100-115	1	16 нед.	
48	Совершенствование технике прыжка через козла.	1	16 нед.	
49	Комплекс акробатических упражнений	1	17 нед.	
50	Упражнения на ш лестнице, акробатические упражнения	1	17 нед.	
51	Комплекс упражнений со скакалками	1	17 нед.	

52	Упражнения на гимнастических лавочках	1	18нед.	
53	Зачет Акробатические упражнения	1	18нед.	
54	Лыжная подготовка Техника безопасности Скользкий шаг, повороты на месте	18 1	18 нед.	
55	Скользкий шаг повороты на месте Непрерывное передвижения	1	19нед.	
56	Одновременный одношажный ход	1	19 нед.	
57	Повороты переступающим шагом непрерывное передвижение	18 1	19 нед.	
58	Передвижение до 3 км.	1	20нед.	
59	Упражнения с лыжными палочками	1	20нед.	
60	Скользкий шаг непрерывное передвижение.	1	20нед.	
61	Передвижение до 4,5 км.	1	21нед.	
62	Попеременный двухшажный ход Эстафеты с передачей палочек.	1	21нед.	
63	Непрерывное передвижение Торможение плугом	1	21нед.	
64	Одновременный одношажный ход	1	22нед.	
65	Переменный Одношажный ход	1	22нед.	
66	Непрерывное передвижение до 4.5 км. Гонка с выбыванием	1	22нед.	
67	Техника скользящего шага.	1	23нед.	
68	Одновременный двухшажный ход	1	23нед.	
69	Непрерывное передвижение. До 3 км.	1	23нед.	
70	Повороты переступающим шагом Коньковый ход.	1	24нед.	
71	Зачет. Непрерывное передвижения до 4.5 км	1	24нед.	

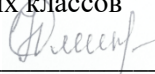
72	Спортивные игры (волейбол) Стойки игроков. Перемещение в стойках.	22 1	24нед.	
73	Передача мяча	1	25нед.	
74	Передача мяча над собой	1	25нед.	
75	Игра по упрощенным правилам Подача мяча	1	25нед.	
76	Передвижение в стойках Упражнения у сетки.	1	26нед.	
77	Передача мяча Сверху двумя руками	1	26нед.	
78	Передача мяча над собой	1	26нед.	
79	Передача мяча в парах	1	27нед.	
80	Передача мяча в парах	1	27нед.	
81	Прием мяча брошенного партнерам	1	27нед.	
82	Работа в парах передача мяча через сетку.	1	28нед.	
83	Нижняя прямая подача мяча. Расстояние 3-6м.	1	28нед.	
84	Игра по упрощенным правилам игры.	1	28нед.	
85	Упражнения с мячами в парах.	1	29нед.	
86	Двухсторонняя игра. Правила игры	1	29нед.	
87	Комбинация из освоенных элементов.	1	29нед.	
88	Прямая подача мяча.	1	30нед.	
89	Двухсторонняя игра. Правила игры.	1	30нед.	
90	Игра по упрощенным правилам	1	30нед.	

91	Нижняя прямая подача мяча	1	31нед.	
92	Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов	1	31нед.	
93	Зачет. Игра по упрощенным правилам	1	31нед.	
94	Легкая атлетика Совершенствование технике метания мяча	9 1	32нед.	
95	Полоса препятствия	1	32нед.	
96	Контрольный норматив бег 30 м.	1	32нед.	
97	Кроссовая подготовка	1	33нед.	
98	Совершенствование технике на длинные дистанции	1	33нед.	
99	Зачет по ОФП	1	33нед.	
100	Прыжки в длину с 9-11 шагов рвзбега.	1	34нед.	
101	Контрольный норматив бег на короткие дистанции	1	34нед.	
102	Кроссовая подготовка	1	34нед.	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мирнинская средняя общеобразовательная школа
Тайшетского района Иркутской области

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов



Олейникова Н.Л.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Лебедева Н.И.

протокол №1 от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Сучкова М.В.

Приказ №132 от «29» 08 2023 г.



Календарно- тематическое планирование учебного предмета
« Физическая культура» по АООП ООО обучающихся
с легкой умственной отсталостью
9класс

2023-2024уч.год

Разработана

учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

№	Тема. Подтема	Кол. час.	Календарные сроки.	Примечание
1	Л. Атлетика. Техника безопасности на уроках физ. культуры.	12 1	1 нед.	
2	Совершенствовать скоростные качества. Повторить низкий старт. Старты с различных положений	1	1 нед.	
3	Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1	1 нед.	
4	Совершенствование скоростных качеств Бег 1000м..	1	2 нед.	
5	Совершенствование скоростных качеств. Бег 30 м.	1	2 нед.	
6	Совершенствование скоростных качеств. Эстафеты	1	2 нед.	
7	Совершенствование скоростных качеств. Эстафеты	1	3 нед.	
8	Метание мяча в цель, совершенствование техники Челночный бег.	1	3 нед.	
9	Метание мяча 150 гр. Совершенствование техники.	1	3 нед.	
10	Совершенствование технике. Прыжки на короткой скакалке	1	4 нед.	
11	Совершенствование технике бега на выносливость. Бег 1000м.	1	4 нед.	
12	Развивать выносливость в медленном беге.	1	4 нед.	

13	Спортивные игры (баскетбол). Т. Безопасности. Основная стойка. История возникновения игры	23 1	5 нед.	
14	Комбинация из освоенных элементов. Перемещение в стойках (совершенствование техники)	1	5 нед.	
15	Ведение мяча в низкой стойке	1	5 нед.	
16	Ведение мяча в средней стойке	1	6 нед.	
17	Ловля и передача мяча	1	6 нед.	
18	Остановки двумя шагами	1	6 нед.	
19	Ведение мяча . Бросок в корзину.	1	7 нед.	
20	Ведение с изменением направлений. Двухсторонняя игра	1	7 нед.	
21	Комбинации с изменением направлений. Ведение с изменением направления правила игры	1	7 нед.	
22	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры	1	8 нед.	
23	Передвижение в стойках	1	8 нед.	
24	Передача мяча в движении. Комбинации из освоенных элементов.	1	8 нед.	
25	Ловля и передача в движении.	1	9 нед.	
26	Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой стойке.	1	9 нед.	
27	Ведение мяча в средней стойке ОФП	1	9 нед.	
28	Ведение мяча с изменением направления	1	10 нед.	
29	Ведение мяча в высокой стойке , правила игры	1	10 нед.	
30	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами	1	10 нед.	
31	Двухсторонняя учебная игра. Эстафеты с мячами	1	11 нед.	

32	Совершенствование технике ведение мяча	1	11нед.	
33	Упражнения в парах игра по упрощенным правилам	1	11нед.	
34	Правила игры игра по упрощенным правилам	1	12нед.	
35	Броски мяча после ведения двухсторонняя игра	1	12нед.	
36	Гимнастика Т.безопасности Строевые элементы	18 1	12нед.	
37	История спортивной гимнастике Стойка на лопатках	1	13нед.	
38	Акробатические упражнения, кувырок в перед	1	13нед.	
39	Совершентсвование технике кувырков.	1	13нед.	
40	Акробатические упражнения	1	14нед.	
41	Строевые упражнения. Различные стойки	1	14нед.	
42	Акробатические упражнения(комплекс №1)	1	14нед.	
43	Совершенствование кувырка вперед слитно.	1	15нед.	
44	Зачет акробатические упражнения	1	15нед.	
45	Упражнения на ш лестнице Упражнения гибкость	1	15нед.	
46	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	16нед.	
47	Акробатические упражнения	1	16нед.	
48	Совершенствование технике прыжка через козла.	1	16нед.	
49	Комплекс акробатических упражнений	1	17нед.	
50	Упражнения на ш лестнице, акробатические упражнения	1	17нед.	

51	Комплекс упражнений со скакалками	1	17нед.	
52	Упражнения на гимнастических лавочках	1	18нед.	
53	Зачет Акробатические упражнения	1	18нед.	
54	Лыжная подготовка Техника безопасности Скользкий шаг, повороты на месте	18 1	18нед.	
55	Скользкий шаг повороты на месте Непрерывное передвижения	1	19нед.	
56	Одновременный одношажный ход	1	19нед.	
57	Повороты переступающим шагом непрерывное передвижение	18 1	19нед.	
58	Передвижение до 5 км.	1	20нед.	
59	Упражнения с лыжными палочками	1	20нед.	
60	Скользкий шаг непрерывное передвижение.	1	20нед.	
61	Передвижение до 5 км.	1	21нед.	
62	Попеременный двухшажный ход Эстафеты с передачей палочек.	1	21нед.	
63	Непрерывное передвижение Торможение плугом	1	21нед.	
64	Одновременный одношажный ход	1	22нед.	
65	Переменный Одношажный ход	1	22нед.	
66	Непрерывное передвижение до 5 км. Гонка с выбыванием	1	22нед.	
67	Техника скользящего шага.	1	23нед.	
68	Одновременный двухшажный ход	1	23нед.	
69	Непрерывное передвижение. До 3 км.	1	23нед.	
70	Повороты переступающим шагом Коньковый ход.	1	24нед.	

71	Зачет. Непрерывное передвижения до 5 км	1	24нед.	
72	Спортивные игры (волейбол) Стойки игроков. Перемещение в стойках.	22 1	24нед.	
73	Передача мяча	1	25нед.	
74	Передача мяча над собой	1	25нед.	
75	Игра по упрощенным правилам Подача мяча	1	25нед.	
76	Передвижение в стойках Упражнения у сетки.	1	26нед.	
77	Передача мяча Сверху двумя руками	1	26нед.	
78	Передача мяча над собой	1	26нед.	
79	Подача мяча. Передача мяча в парах	1	27нед.	
80	Подача мяча Передача мяча в парах	1	27нед.	
81	Прием мяча наброшенного партнерам	1	27нед.	
82	Работа в парах передача мяча через сетку.	1	28нед.	
83	Нижняя прямая подача мяча.	1	28нед.	
84	Двухсторонняя игра.	1	28нед.	
85	Упражнения с мячами в парах.	1	29нед.	
86	Двухсторонняя игра. Правила игры	1	29нед.	
87	Комбинация из освоенных элементов.	1	29нед.	
88	Прямая подача мяча.	1	30нед.	

89	Двухсторонняя игра. Правила игры.	1	30нед.	
90	Игра по упрощенным правилам	1	30нед.	
91	Нижняя прямая подача мяча	1	31нед.	
92	Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов	1	31нед.	
93	Зачет. Игра по упрощенным правилам	1	31нед.	
94	Легкая атлетика Совершенствование технике метания мяча	6 1	32нед.	
95	Полоса препятствия	1	32нед.	
96	Контрольный норматив бег 30 м.	1	32нед.	
97	Кроссовая подготовка	1	33нед.	
98	Совершенствование технике на длинные дистанции	1	33нед.	
99	Зачет по ОФП	1	33нед.	