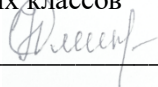


РАССМОТРЕНО

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 ФГОС ОО с УО (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599

Цели школьного физического воспитания является формирование разностороннего физического развитие личности способной активно 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.,

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (V-IXклассы) предметной области "Физическая культура" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Задачи реализуемые в ходе уроков физической культуры: воспитание интереса к физической культуре и спорту;
овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

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

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

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

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

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

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка.

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

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

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

Практический материал.

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

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

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1
Итого по разделу		1
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		1
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17
Итого по разделу		65
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17
Итого по разделу		65
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1
Итого по разделу		1
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		1
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17
Итого по разделу		65
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1
Итого по разделу		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15
Итого по разделу		65
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

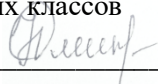
9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2
Итого по разделу		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Итого по разделу		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17
Итого по разделу		65
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

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

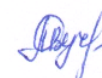


Лебедева Н.И.

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

5 классы

2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	Возрождение Олимпийских игр	1	1 нед.
2	История первых Олимпийских игр современности Подвижные игры.	1	1 нед.
3	Составление дневника физической культуры Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	2 нед.
4	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением . Повторить правила выполнения.	1	2 нед.
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	3 нед.
6	Кроссовая подготовка	1	3 нед.
7	Спринтерский бег	1	4 нед.
8	Прыжки в длину с места	1	4 нед.
9	Прыжки в длину с места	1	5 нед.
10	Метание мяча в цель	1	5 нед.
11	Кроссовая подготовка	1	6 нед.
12	Кроссовая подготовка	1	6 нед.
13	Кроссовая подготовка	1	7 нед.
14	Спортивные игры . Баскетбол Повторить технику безопасности.	1	7 нед.
15	Передвижение в стойке баскетболистов	1	8 нед.
16	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	8 нед.
17	Остановки двумя шагами и прыжки	1	9 нед.

18	Упражнение в видении мяча	1	9 нед
19	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	10 нед
20	Прыжки вверх толчком одной ноги	1	10 нед
21	Остановки двумя шагами и прыжки	1	11 нед
22	Учебная игра	1	11 нед
23	Гимнастика Упражнения на формирование телосложения	1	12 нед
24	Упражнение на развитие гибкости	1	12 нед
25	Упражнение на развитие гибкости	1	13 нед
26	Кувырок в вперед ноги скрестно	1	13 нед
27	Кувырок вперед и назад в группировки	1	14 нед
28	Опорный прыжок	1	14 нед
29	Упражнение на гимнастической лестнице	1	15 нед
30	Упражнение на гимнастической скамейке	1	15 нед
31	Акробатические упражнения	1	16 нед
32	Комплекс акробатических упражнений.	1	16 нед
33	Футбол Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	17 нед
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	17 нед
35	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	18 нед
36	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	18 нед
37	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона.	1	19 нед
38	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона.	1	19 нед
39	Лыжная подготовка. Упражнения лыжной по подготовке	1	20 нед
40	Лыжная подготовка. Передвижение по учебным дисциплинам.	1	20 нед
41	Лыжная подготовка. Передвижение по учебной дисциплины, повороты, спуск.	1	21 нед

42	Спортивные.ВОЛЕЙБОЛ Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	21 нед
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	22 нед
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	22 нед
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	23 нед
46	ВОЛЕЙБОЛ Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	23 нед
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24 нед
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24 нед
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25 нед
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25 нед
51	Волейбол. Учебная игра Повторить правила игры.	1	26 нед
52	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	26 нед
53	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27 нед
54	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	27 нед
55	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	28 нед
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	28 нед
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	29 нед
58	Бег на 30м и	1	29 нед
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	30 нед
60	Бег на 1000м и 1500м	1	30 нед
61	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	31 нед
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	31 нед
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса	1	32нед

	на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	32нед
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	33 нед
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	33 нед
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	34 нед
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Пионербол.	1	34 нед

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

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

6 класс

2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	Возрождение Олимпийских игр. Российские олимпийские чемпионы	1	1 нед.
2	История первых Олимпийских игр современности	1	1 нед.
3	Составление дневника физической культуры Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	2 нед.
4	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	2 нед.
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	3 нед.
6	Спринтерский бег. Гигиена тела	1	3 нед.
7	Спринтерский бег	1	4 нед.
8	Прыжки в длину с места. Повторить технику выполнения.	1	4 нед.
9	Прыжки в длину с места	1	5 нед.
10	Метание мяча	1	5 нед.
11	Кроссовая подготовка	1	6 нед.
12	Кроссовая подготовка	1	6 нед.
13	Кроссовая подготовка	1	7 нед.
14	Спортивные игры . Баскетбол	1	7 нед.
15	Передвижение в стойке баскетболистов	1	8 нед.
16	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	8 нед.
17	Остановки двумя шагами и прыжки	1	9 нед.
18	Упражнение в видении мяча	1	9 нед.
19	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	10 нед.

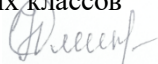
20	Прыжки вверх толчком одной ноги	1	10 нед
21	Остановки двумя шагами и прыжки	1	11 нед
22	Учебная игра	1	11 нед
23	Гимнастика Упражнения на формирование телосложения	1	12 нед
24	Упражнение на развитие гибкости	1	12 нед
25	Упражнение на развитие гибкости	1	13 нед
26	Акробатические упражнения. Кувырок в вперед ноги скрестно	1	13 нед
27	Кувырок вперед и назад в группировки	1	14 нед
28	Опорный прыжок	1	14 нед
29	Упражнение на гимнастической лестнице	1	15 нед
30	Упражнение на гимнастической скамейке	1	15 нед
31	Акробатические упражнения	1	16 нед
32	Комплекс акробатических упражнений.	1	16 нед
33	Футбол Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	17 нед
34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	17 нед
35	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	18 нед
36	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	18 нед
37	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона.	1	19 нед
38	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона.	1	19 нед
39	Лыжная подготовка. Упражнения лыжной по подготовке	1	20 нед
40	Лыжная подготовка. Передвижение по учебным дисциплинам.	1	20 нед
41	Лыжная подготовка. Передвижение по учебной дисциплины, повороты, спуск.	1	21 нед
42	Спортивные. Волейбол Игровая деятельность с использованием технических	1	21 нед

	приёмов		
43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	22 нед
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	22 нед
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	23 нед
46	ВОЛЕЙБОЛ Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	23 нед
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24 нед
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24 нед
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25 нед
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25 нед
51	Волейбол. Учебная игра	1	26 нед
52	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах и ушибах.	1	26 нед
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27 нед
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса .Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	27 нед
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	28 нед
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	28 нед
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса . Бег на 1000м и 1500м	1	29 нед
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м Эстафеты	1	29 нед
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м Эстафеты	1	30 нед
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	30 нед
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	31 нед

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	31 нед
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	32нед
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	32нед
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	33 нед
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса .Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	33 нед
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса .Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	34 нед
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса .Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	34 нед

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО учителей
начальных классов



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

СОГЛАСОВАНО

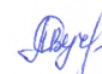
заместитель директора по УВР



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
7 класс
2023-2024уч.год

Разработана
учителем физической культуры
первой квалификационной категории
Визерской Ольгой Николаевной

№ п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	Возрождение Олимпийских игр	1	1 нед.
2	История первых Олимпийских игр современности	1	1 нед.
3	Составление дневника физической культуры Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	2 нед.
4	Легкая атлетика. Повторить правила. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	2 нед.
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	3 нед.
6	Спринтерский бег	1	3 нед.
7	Спринтерский бег	1	4 нед.
8	Прыжки в длину с места	1	4 нед.
9	Прыжки в длину с места	1	5 нед.
10	Метание мяча	1	5 нед.
11	Кроссовая подготовка	1	6 нед.
12	Кроссовая подготовка	1	6 нед.
13	Кроссовая подготовка	1	7 нед.
14	Спортивные игры . Баскетбол	1	7 нед.
15	Передвижение в стойке баскетболистов	1	8 нед.
16	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	8 нед.
17	Остановки двумя шагами и прыжки	1	9 нед.
18	Упражнение в ведении мяча	1	9 нед.
19	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1	10 нед.

20	Прыжки вверх толчком одной ноги	1	10 нед
21	Остановки двумя шагами и прыжки	1	11 нед
22	Учебная игра	1	11 нед
23	Гимнастика Упражнения на формирование телосложения	1	12 нед
24	Упражнение на развитие гибкости	1	12 нед
25	Упражнение на развитие гибкости	1	13 нед
26	Кувырок в вперед ноги скрестно	1	13 нед
27	Кувырок вперед и назад в группировки	1	14 нед
28	Опорный прыжок	1	14 нед
29	Упражнение на гимнастической лестнице	1	15 нед
30	Упражнение на гимнастической скамейке	1	15 нед
31	Акробатические упражнения	1	16 нед
32	Комплекс акробатических упражнений.	1	16 нед
33	Футбол Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	17 нед
34	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	17 нед
35	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	18 нед
36	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	18 нед
37	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона.	1	19 нед
38	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с полого склона.	1	19 нед
39	Лыжная подготовка. Упражнения лыжной по подготовке	1	20 нед
40	Лыжная подготовка. Передвижение по учебным дисциплинам.	1	20 нед
41	Лыжная подготовка. Передвижение по учебной дисциплины, повороты, спуск.	1	21 нед
42	Спортивные. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	21 нед

43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	22 нед
44	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	22 нед
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	23 нед
46	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	23 нед
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24 нед
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	24 нед
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25 нед
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	25 нед
51	Волейбол. Учебная игра	1	26 нед
52	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	26 нед
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	27 нед
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	27 нед
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	28 нед
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	28 нед
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	29 нед
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	29 нед
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	30 нед
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	30 нед
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	31 нед
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1	31 нед

	Подводящие упражнения		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	32нед
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	32нед
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	33 нед
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	33 нед
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	34 нед
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	34 нед

