

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей  
дефектологов ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 30.08.2023  
Руководитель М/О Кар- Карнаухова Е. В.

Утверждена  
педагогическим советом ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 30.08.2023  
Директор школы М.Н. Пономарева



Рабочая программа  
для обучающихся  
с легкой умственной отсталостью  
вариант 1  
по учебному предмету:  
Физкультура  
для 6,8 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья (№ 1023 от 24.11.2022)

Составитель: Репях С. Н.

Ульяновск, 2023

## Пояснительная записка

### **Нормативные документы :**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);
- ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год;
- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)
- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Распределение часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения:

6 класс: 2 часа в год, 68 часов в год.

8 класс: 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения предмета, заложенных в ФГОС ООО.

**Личностные** результаты освоения курса «физическая культура»

*У учащихся будут сформированы:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты освоения курса «физическая культура»**

***Регулятивные базовые учебные действия***

*Учащиеся научатся:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные базовые учебные действия***

*Учащиеся научатся:*

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выявлять причины и следствия простых явлений;

- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;

- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные базовые учебные действия***

*Учащиеся научатся:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- 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.

### **Предметные результаты** изучения курса «Физическая культура»

#### *Учащиеся научатся:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- 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;
- 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;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебного предмета**

Система оценки по физической культуре имеет *комплексный подход к оценке результатов* образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: *личностных, метапредметных* и *предметных*.

#### **Оценка личностных результатов**

Личностные результаты обучающихся на ступени основного общего образования в полном соответствии с требованиями Стандарта подлежат итоговой оценке.

Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса его личностного развития.

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

#### **Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

## **Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и

промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Мониторинг физического развития обучающихся начальных классов проводится учителем физической культуры в начале и конце учебного года с помощью контрольно- измерительного материала.

## **Основное содержание учебного предмета**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим

практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также дартс, Кульбутто.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег, прыжки, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Система физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках физической культуры
- рациональную организацию на уроках физической культуры
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

### **Содержание учебного предмета**

#### **«Физическая культура»**

Учащиеся имеют двигательные нарушения в сочетании с сенсорными, эмоционально-волевыми нарушениями, а также соматическими заболеваниями. Рабочая программа составлена с учетом особенностей учащихся, их возможностями по освоению программы. Настоящая программа носит образовательный, коррекционно-развивающий характер.

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала. Перед изучением наиболее сложных разделов каждого курса проводится специальная пропедевтическая работа путем введения практических подготовительных упражнений, направленных на формирование конкретных умений и навыков. Материал предьявляется небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ. В соответствии с диагнозом задания

даются в более доступной для выполнения форме, на занятиях применяется дифференцированный подход.

Образование обучающихся с УО осуществляется по адаптированной образовательной программе. Рабочая разработана с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с УО. Постоянно усложняющийся учебный материал, его насыщенность теоретическими разделами, большой объем представляют значительные трудности для детей с УО, которые, отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, отрицательно влияющими на успешность их обучения. Рабочая программа УО сформирована с учетом особых образовательных потребностей данной категории обучающихся:

- в соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме;

- на занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к детям с УО.

При составлении программы основное внимание обращалось на овладение детьми практическими умениями и навыками, при сохранении объема теоретических сведений.

Учащиеся с ОВЗ, по своей двигательным возможностям не могут сравниваться со здоровыми детьми. Общий объём двигательной активности и интенсивность физических нагрузок для обучающихся с ОВЗ должны быть снижены по сравнению с объёмом нагрузок для здоровых сверстников. Кроме того, каждый обучающийся с ОВЗ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают свой отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. Если учащиеся в силу специфики заболевания не может выполнять практические задания на уроках физической культуры, то выставление текущих, четвертных оценок, а также итоговой оценки происходит на основании письменного задания (реферата).

#### **Коррекционные задачи:**

Развитие навыков устной речи, умение грамотно вести диалог.

Развитие умений выполнять систематизацию.

Развитие пространственного воображения.

Формировать ответственность за конечный результат.

Развивать культуру выражения мыслей в устной и письменной форме.

Развитие мелкой моторики рук.

Развитие интереса к изучению физической культуре.

Развитие умения анализировать, сравнивать, делать выводы.

Формирование умений применять приемы сравнения.

Развитие познавательной активности.

Развитие навыков взаимопомощи.

Развитие логического мышления, памяти, внимания и воображения.

Развитие умения самостоятельно мыслить, делать выводы.

Способствовать развитию творческой деятельности учащихся.



## **Содержание учебного предмета**

«Физическая культура» 6 класс

### **1. Основы знаний**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **2. Лёгкая атлетика**

Строевые приемы. Комплексы утренней гимнастики. Упражнения на матах. Упражнения с предметами и без. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на мячах. Теоретические знания о легкой атлетике. Метание с места в цель и на дальность. Метание набивного мяча из – за головы. Эстафеты.

### **3. Гимнастика**

Строевые приемы. Комплексы утренней гимнастики. Упражнения на матах. Упражнения с предметами и без. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на мячах. Дыхательная и пальчиковая гимнастика.

### **4. Коррекционно-развивающие упражнения**

Упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: контроль за правильным дыханием в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа);

Контроль за дыханием во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: сохранение правильной осанки при выполнении различных упражнений; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:

сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату, обручу; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); с мячами (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам; несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно положенным дорожкам.

Выполнение упражнений, снимающих утомление с глаз.

## **5. Лыжная подготовка**

Теоретические знания по лыжным ходам, спускам и подъемам. Имитационная работы рук. Реферат по темам.

## **6. Подвижные игры**

Игры на развитие координационных способностей. Игры с метанием. Теоретические знания об игре в волейбол. Адаптивные настольные игры. Подвижные игры на свежем воздухе и катание на велосипеде.

## **Содержание учебного предмета**

«Физическая культура» 8 класс

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

### **Базовые понятия физической культуры**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Легкая атлетика**

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки). Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лазанье по канату и гимнастической стенке.

#### **4. Коррекционно-развивающие упражнения**

Упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: контроль за правильным дыханием в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа);

Контроль за дыханием во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: сохранение правильной осанки при выполнении различных упражнений; ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:

сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату, обручу; ходьба на внутреннем и внешней стороне стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); с мячами (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам; несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно положенным дорожкам.

Выполнение упражнений, снимающих утомление с глаз.

#### **Лыжная подготовка**

Техника передвижений на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

#### **Спортивные игры**

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Пионербол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Спортивные игры на свежем воздухе.

**Тематическое планирование для 6 класса с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Содержание тем</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Предупреждение травматизма во время занятий. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
2	ОРУ. Виды легкой атлетики	1
3	ОРУ. Виды ходьбы и бега	2
4		
5	ОРУ. Комплексы утренней гимнастики	2
6		
7	ОРУ. Упражнения для коррекции плоскостопия	2
8		
9	ОРУ. Метание малого мяча с места	2
10		
11	ОРУ. Метание малого мяча на дальность	2
12		
13	Метание набивного мяча на результат	2
14		
15	Игры с эстафетами	2
16		
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
1	ТБ на уроках по гимнастике. Комплекс утренней гимнастики	1
2	Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика	2
3		
4	Упражнения на мячах	2
5		
6	Упражнения у гимнастической стенки	2
7		
8	Комплекс упражнений для коррекции осанки	2
9		
10	Упражнения на равновесие на полу	2
11		
12	Упражнения на матах	2
13		
14	Упражнения на развитие координационных способностей на больших мячах	2
15		
16	Дыхательная гимнастика	1

	<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	<b>12</b>
	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	3
	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на коррекцию и формирование правильной осанки	3
	Упражнения на развитие на профилактику плоскостопия	2
	Комплекс упражнения на дыхание	2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>4</b>
	ТБ безопасности на занятиях по лыжам. Виды зимних видов спорта. Ходы на лыжах (теория)	2
	ОРУ. Виды экипировки лыжника. Виды подъёмов и спусков на лыжах (теория)	2
	<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	<b>4</b>
	ОРУ. Упражнения с мячами	2
	ОРУ. Игры на развитие координации	2
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
	Т.Б. на занятиях по спортивным играм в зале и на свежем воздухе	1
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2
	Правила и положения игры в волейбол(теория). Дыхательная гимнастика	2
	Подвижные игры на свежем воздухе. Общие правила и положения игры в баскетбол.	7
	Подвижные игры	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование для 8 класса с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

№	Содержание тем	Количество часов
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Легкая атлетика</b>	
	ТБ на уроках л/а. Высокий старт (теория)	2
	Развитие скоростных способностей. Пальчиковая гимнастика	2
	Виды ходьбы, бега. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	2
	Упражнения для коррекции плоскостопия. Дыхательная гимнастика	2
	Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность	2
	Развитие выносливости, силы, быстроты	2
	Развитие координации движений	2
	Упражнения общей физической подготовки	2
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	
	Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Организующие команды и приемы	2
	Упражнения у гимнастической стенки	2
	Упражнения на коррекцию плоскостопия	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на коррекцию и формирование правильной осанки	3
	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	3
	Лазанье по гимнастической скамейке	3
	Гимнастика для глаз. Упражнения на фитболах	5
	<b>Лыжные гонки</b>	
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижений на лыжах (теория)	1
	Подъемы, спуски, повороты, торможения (теория). Комплекс упражнений №2	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	3
	Дыхательная гимнастика.	1

	Комплекс упражнений для коррекции осанки	2
	Упражнения на равновесие на полу	2
	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры	6
	<b>Спортивные игры</b>	
	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Основные приемы	2
	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	2
	ТС и ТБ по разделу пионербол. Основные приемы (теория)	1
	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	1
	Игра по упрощенным правилам	1
	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	4
	Адаптивные игры на свежем воздухе	5
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

№ урока	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Планируемы результаты		
	план	факт			Предметные	метапредметные	личностные
<b>Легкая атлетика (16ч)</b>							
<b>1</b>			ТБ на занятиях по легкой атлетике. Предупреждение травматизма во время занятий. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	- умение продемонстрировать технику выполнения легкоатлетических упражнений данного раздела. - умение самостоятельно проводить комплекс зарядки.	<b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - умение выполнять	- развитие скоростно – силовых качеств, меткости и точности. - учебно- познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - формирование потребностей к ЗОЖ.
<b>2</b>		ОРУ. Виды легкой атлетики	1				
<b>3-4</b>		ОРУ. Виды ходьбы и бега	2				
<b>5-6</b>		ОРУ. Комплексы утренней гимнастики	2				
<b>7-8</b>		ОРУ. Упражнения для коррекции плоскостопия	2				
<b>9-10</b>		ОРУ. Метание малого мяча с места	2				
<b>11-12</b>		ОРУ. Метание малого мяча на дальность	2				
<b>13-14</b>		Метание набивного мяча на результат	2				



15-16			Игры с эстафетами	2		<p>комплексы упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> </ul> <p>-</p>	
-------	--	--	-------------------	---	--	--	--

						<p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении</li> </ul>	
<b>Гимнастика (16ч)</b>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять комплексы упражнений разминки.</li> <li>- умение выполнять упражнения в равновесии с помощью и без.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила техники безопасности во время гимнастических упражнений.</li> <li>- самоанализ выполнения упражнений.</li> <li>- адекватно воспринимать оценку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силовых качеств, гибкости, координационных способностей.</li> <li>- формирование потребностей к ЗОЖ.</li> <li>- формирование интереса к гимнастике, как к виду спорта.</li> <li>- освоить технику выполнения подводящих</li> </ul>
17			ТБ на уроках по гимнастике. Комплекс утренней гимнастики	1			
18-19			Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика	2			
20-21			Упражнения на мячах	2			
22-23			Упражнения у гимнастической стенки	2			
24-25			Комплекс упражнений для коррекции осанки	2			
26-27			Упражнения на	2			

			равновесие на полу				
<b>28-29</b>			Упражнения на матах	2			
<b>30-31</b>			Упражнения на развитие координационных способностей на больших мячах	2			
<b>32</b>			Дыхательная гимнастика	1			
<b>Коррекционно - развивающие упражнения (12ч)</b>							
<b>33-35</b>			Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами	3	- умение выполнять комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики с предметами и без	<b>Регулятивные:</b> - умение правильно ставить задачи и выполнять их.  <b>Познавательные:</b> - умение самостоятельно изучить и пересказать материал	- развитие физических качеств. - формирование потребностей к ЗОЖ.

учителя;  
-оценивать правильность выполнения двигательных действий

**Познавательные:**  
- умение решать поставленные задачи в выполнении упражнений.

**Коммуникативные:**  
- умение работать в парах, взаимопомощь.

упражнений и акробатических элементов.

						<b>Коммуникативные:</b> - взаимодействовать с партнером, взаимопомощь.	
<b>36-37</b>			Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем	2			
<b>38-40</b>			Комплекс общеразвивающих упражнений на коррекцию и формирование правильной осанки.	3			
<b>41-43</b>			Упражнения на развитие на профилактику плоскостопия	2			
<b>44</b>			Комплекс упражнения на дыхание	2			
<b>«Лыжная подготовка» (4ч)</b>							
<b>45-46</b>			ТБ безопасности на занятиях по лыжам. Виды зимних видов спорта. Ходы на лыжах (теория)	2	- иметь знания теоретической основы лыжных видов спорта	<b>Регулятивные:</b> - анализ изученного материала <b>Познавательные:</b>	- развитие мышления и у меня выразить свои мысли – пополнение словарного запаса
<b>47-48</b>			ОРУ. Виды экипировки лыжника. Виды подъёмов и спусков на лыжах	2		- знания о зимних видах спорта, на примере лыжного	

			(теория)			спорта. <b>Коммуникативные:</b> - умение рассуждать на данную тему с учителем и сверстниками	
<b>Коррекционно - развивающие упражнения (4)</b>							
<b>49-50</b>			ОРУ. Упражнения с мячами	2	- умение выполнять комплексы адаптивной и корригирующей гимнастики с предметами и без	<b>Регулятивные:</b> - умение правильно ставить задачи и выполнять их.  <b>Познавательные:</b> - умение самостоятельно изучить и пересказать материал  <b>Коммуникативные:</b> - взаимодействовать с партнером, взаимопомощь.	- развитие физических качеств. - формирование потребностей к ЗОЖ.
<b>51-52</b>		ОРУ. Игры на развитие координации	2				
<b>Подвижные и спортивные игры» (17ч)</b>							
<b>53</b>			ТБ. на занятиях по спортивным играм в зале и на свежем воздухе	1	- изучить правила поведения на спортивных подвижных играх - изучить правила игры в волейбол, ,	<b>Регулятивные:</b> - учатся ставить учебную задачу, последовательность и конечный результата, составляют план и	Формирование положительного эмоционального настроения. - умение управлять своими эмоциями в
<b>55-56</b>			Игры с элементами общеразвивающих	2			

			упражнений		адаптивных игр	алгоритм действий.	различных ситуациях
<b>57-58</b>			Правила и положения игры в волейбол(теория). Дыхательная гимнастика	2			
<b>59-60</b>			Адаптивные игры	2			
<b>61-62</b>			Подвижные игры на свежем воздухе. Общие правила и положения игры в баскетбол. Катание на велосипеде	2			
<b>63-64</b>			Подвижные игры	2			
<b>Резервные часы</b>							
<b>68</b>			Подвижные игры на свежем воздухе.	1	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>- умение решать поставленные задачи в выполнении упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- умение играть командой, соперничество и взаимопомощь.</p>		

**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Тема урока</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Планируемые результаты</i>		
	<i>план</i>	<i>факт</i>			<i>предметные</i>	<i>метапредметные</i>	<i>личностные</i>
<b>Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</b>							
			<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.</p> <p>Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения</p>		<p><i>Научатся</i> определять термины: резервы организма, восстановительный массаж, нервная система.</p> <p><i>Получат возможность научиться:</i> выполнять массаж, специальные упражнения</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ставят учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что ещё не известно.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной</p>	<p>Развитие познавательных интересов, учебных мотивов</p>

						учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>							
1 2			ТБ на уроках л/а. Высокий старт. Бег с ускорением	2	<i>Научатся</i> выполнять высокий старт, прыжковые и беговые упражнения, развивать способности.	<b>Регулятивные:</b> учитывают установленные правила в планировании и контроле способа решения, осуществляют пошаговый	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и
3 4		Развитие скоростных способностей. Стартовый Разгон	2				
5 6		Беговые и прыжковые упражнения	2				
7 8		Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег	2				



9 10			Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега	2	<i>Получат возможность научиться:</i> метать малый мяч, выполнять различные упражнения	контроль. <b>Познавательные:</b> самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве, формулируют собственное мнение и позицию	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
11 12		Развитие выносливости, силы, быстроты	2				
13 14		Развитие координации движений	2				
15 16		Упражнения общей физической подготовки	2				
<b>Гимнастика с основами акробатики (16 ч)</b>							
17 18			Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Организующие команды и приемы	2	<i>Научатся</i> выполнять упражнения, команды и приемы.	<b>Регулятивные:</b> учитывают установленные правила в планировании и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
19			Акробатические упражнения и	2			

20			комбинации на гимнастическом бревне		<p><i>Получают возможность научиться:</i> выполнять комбинации, а бревне, на гимнастических матах, выполнять различные лазанья, гимнастику для глаз</p>	<p>контроле способа решения, осуществляют пошаговый контроль.  <b>Познавательные:</b> работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно; в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.  <b>Коммуникативные:</b> учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве,</p>	<p>достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
21 22		Стойка на голове и руках. Упражнения из ЛФК	2				
23 25		Кувырок назад в упор. Висы и упоры	3				
26 28		Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	3				
29 31		Лазанье по гимнастической стенке	3				
32		Гимнастика для глаз	1				

						формулируют собственное мнение и позицию	
<b>Лыжные гонки (20 ч)</b>							
33			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника передвижений на лыжах	1	<i>Научатся</i> технике передвижения на лыжах и снегоступах. <i>Получат возможность научиться:</i> выполнять бесшажные ходы, выполнять торможения и бегать на снегоступах	<b>Регулятивные:</b> учитывают установленные правила в планировании и контроле способа решения, осуществляют пошаговый контроль. <b>Познавательные:</b> самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> учитывают разные мнения и стремятся к координации различных	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
34 35		Подъемы, спуски, повороты, торможения	2				
36 38		Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант)	3				
39 41		Одновременный одношажный ход	3				
42		Одновременный одношажный ход	1				
43 44		Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием	2				
45 46		Техника перехода с одного лыжного хода на другой	2				
47 49		Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры	2				
50 52		Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры	2				

						позиций в сотрудничестве, формулируют собственное мнение и позицию	
<b>Спортивные игры (13 ч)</b>							
53			ТС и ТБ по разделу баскетбол.	2	<i>Научатся</i> технике игр по баскетболу, настольному теннису и бочче. <i>Получат возможность научиться:</i> выполнять игры на данные виды спорта и выполнять упражнения для развития определённых способностей	<b>Регулятивные:</b> учитывают установленные правила в планировании и контроле способа решения, осуществляют пошаговый контроль. <b>Познавательные:</b> самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> учитывают разные мнения и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
54		Основные приемы					
55		Игра по правилам	2				
56							
57		Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	2				
58							
59		ТС и ТБ по разделу пионербол. Основные приемы	1				
60		Баскетбол. Игра по правилам	2				
61							
62		Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	1				
63		Игра по упрощенным правилам	1				
64		Игра по упрощенным правилам	1				
65		Развитие быстроты, силы,	1				

			выносливости, координации движений			стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве, формулируют собственное мнение и позицию	
68			Игра по упрощенным правилам	1			

