

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области  
Отдел образования администрации Бузулукского района  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Палимовская средняя общеобразовательная школа»

Выписка из АООП УО

утв.приказом от 23.08.2024г. № 218

Выписка верна  
Директор школы:

31.08.2024 г.  
Шмаранов В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID5998275)

**учебного предмета « Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью**

**5-9 класс**

**село Палимовка 2024 год**

## Пояснительная записка

Цели реализации образовательной программы, для детей с умственной отсталостью, формировались исходя из положений Федерального Закона от 26 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ст.2 п.9 которого сказано: «Образовательная программа- комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов, а также то, что её разработка и утверждение относится к компетенции общеобразовательных учреждений (статья 12, п.5). На основании Приказа Министерства и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования».

С учётом специфики работы школы разрабатывается «Образовательная программа для обучения лиц с умственной отсталостью с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию указанных лиц» ( Российской Федеральным Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, ст.2 п.28).

Главными ценностями образовательной программы являются:

- Право каждого ребёнка на получение образования с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей.
- Признание интересов ребёнка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации.
- Право педагога на творчество и профессиональную деятельность.
- Психологический комфорт всех субъектов психологического взаимодействия.
- Охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Коллективное сотворчество учителей, обучающихся и родителей во всех сферах жизни школы.

Главная цель школы при обучении детей с умственной отсталостью- коррекция отклонений в развитии учащихся средствами образования и трудовой подготовки, а также социально-педагогической реабилитации для интеграции в общество, воспитания свободного, творчески мыслящего, образованного человека, открытого людям. Умеющего быть успешным в деятельности.

Целью программы для обучающихся с умственной отсталостью является формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное,

интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

Формирование целостной системы «сопровождение» каждого учащегося школы, направленное на решение образовательных задач, повышение эффективности качества обучения и воспитания; развития жизненной компетенции детей с ограниченными возможностями.

Одним из инструментов достижения продекларированных целей становится ФГОС, в нашем случае-«Федеральный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью» (проект).

Появилась необходимость включать ребёнка с ОВЗ в школьную жизнь на его условиях, которые надо принимать и учитывать, разрабатывая для ребёнка на протяжении всего обучения индивидуальный образовательный маршрут развития с учётом его психофизических особенностей, способностей, обеспечения максимальной возможности самореализации.

В соответствии с Уставом для достижения поставленных целей осуществляют следующие основные виды деятельности учреждения:

- обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталых детей) совместно с остальными детьми;
- реализация образовательных программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, в том числе посредством организации индивидуального обучения больных детей на дому;
- реализация дополнительных образовательных программ;

Успешность реализации цели программы зависит от соблюдения следующих условий

- личностно-ориентированного подхода к ребёнку;
- создания благоприятной дружественной атмосферы в школьном коллективе, формирования здорового коллектива, психолого-педагогической поддержки ребёнка;
- обеспечение процесса самореализации и развития личности;
- использование педагогической диагностики;- профессионализма педагогов;
- программно-методического обеспечения.

## **1. Планируемые результаты учебного предмета**

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью образовательной программы общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Освоение АОП общего образования обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для

достижения основной цели современного образования- введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АОП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

При изучении предмета 5-9 класса «Физическая культура» должны быть сформированы (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) предметные результаты:

- понятия «физическая культура», «режим дня»; представление о значении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе. Подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, для трудовой деятельности;

- навыки планирования и соблюдения режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья;

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; умение

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- первичные навыки и умения по организации и проведения утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- умение составлять (под руководством учителя) комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи;
- лазать и перелезать препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- передвигаться на лыжах;
- умение выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- навыки выполнения тестовых нормативов по физической подготовке;
- навыки проведения и организации подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол, волейбол, навыки коллективного общения и взаимодействия;
- умение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

Обучаясь по основной образовательной программе общего образования, обучающиеся с умственной отсталостью получают образование к моменту завершения школьного, обучения, несовопоставимое по итоговым достижениям с образованием здоровых сверстников. Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей АООП создаётся на основе Стандарта (проекта) и при необходимости индивидуализируется. К

адаптированной основной образовательной программе с учётом образовательных потребностей групп или отдельных обучающихся может быть создано несколько учебных планов, в том числе индивидуальные учебные планы.

АООП в школе реализуется в следующих формах:

- совместно с другими обучающимися;
- индивидуальные занятия.

Для обеспечения освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной основной образовательной программы может быть реализована сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов как образовательных, так и иных организаций.

Определение варианта адаптированной основной образовательной программы для обучающегося с умственной отсталостью осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформированных по результатам его комплексного обследования, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**.

Освоение **базовых основ** физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

**Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются 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, соблюдения гигиенических норм.

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического, практического и контрольно-оценочного*, обеспечивающих получение знаний о физической культуре,

освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

## **1. Знания о физической культуре**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура в современном обществе.

Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

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.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

## **3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Составление ( с помощью учителя ) индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Стойка игрока, передвижения. Передачи, ведение, броски. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. **Волейбол.** Стойка и передвижения. Передачи, подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.

**Подвижные игры:** коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами волейбола; с элементами баскетбола.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **4. О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 класса проходят промежуточную аттестацию по окончании 1,2,3,4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой



подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

**Оценка «5»** ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы**

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка.	В процессе урока

	Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	20
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	13
1.5	Лыжная подготовка	10
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры	8
2.2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	20
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	13
1.5	Лыжная подготовка	10
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры	8
2.2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре для 7 класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	20
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	13
1.5	Лыжная подготовка	10
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	8
2.2	Подвижные игры	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре для 8 класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	20
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	13
1.5	Лыжная подготовка	10

<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	8
2.2	Подвижные игры	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 9 класса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	20
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	13
1.5	Лыжная подготовка	10
1.6	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол, пионербол)</b>	<b>8</b>
2.1	Подвижные игры	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности(68)**

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1:Знания о физической культуре</b>		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение	В процессе	Знать историю возникновения и формирования физической культуры,

Олимпийских игр и олимпийского движения.	урока	Олимпийские игры древности, раскрыть содержание и правила соревнований
<b>Физическая культура человека</b>		
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	В процессе урока	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20</b>	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча		Изучить историю легкой атлетики; описать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений; применять беговые, прыжковые и упражнения в метании для развития физических качеств; выполнять технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетических упражнений; соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;

		оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>15</b>	
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Прикладная подготовка		Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять комбинацию из акробатических упражнений (перекаты, кувырки, свечка, стойки); применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>10</b>	
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов		Изучить историю лыжного спорта; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре Баскетбол		Изучить историю баскетбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в

Волейбол Пионербол		процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий,  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;  - с метанием мяча на дальность и в цель;.
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (68ч)**

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры</b>	В процессе урока	
История зарождения олимпийского движения в России.	В процессе урока	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,
<b>Физическая культура человека</b>		
Индивидуальные комплексы	В процессе	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных

корректирующей физической культуры	урока	упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>	<b>20</b>	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча		Изучить историю легкой атлетики; освоить технику выполнения беговых упражнений применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; применять упражнения метания для применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>15</b>	



<p>Знания о физической культуре</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы;</p> <p>знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>10</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>		<p>Изучить историю лыжного спорта;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>определять технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>21</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p>		<p>Изучить историю баскетбола, волейбола;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p>

		описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель;

### **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям
--	------------------	--

### **Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (68ч)**

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры</b>		
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	В процессе урока	Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями
<b>Физическая культура человека</b>		
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности;

Индивидуальные комплексы корректирующей физической культуры.  Зрение. Гимнастика для глаз.		выполнять основные правила организации распорядка дня
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	В процессе урока	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки;  знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;

## Раздел 2: Физическое совершенствование

<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>20</b>	
Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча  Организаторская подготовка		Изучить историю легкой атлетики;  описать технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; выполнять технику беговых, прыжковых упражнений, метательных упражнений;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять

		контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты; оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>15</b>	
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Упражнения в равновесии. Организаторская подготовка		Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; знать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>10</b>	
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов Освоение техники спусков и подъёмов.		Изучить историю лыжного спорта; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; выполнять технику изучаемых лыжных ходов; спусков и подъёмов; знать правила оказания помощи при обморожении и травмах
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол		Изучить историю баскетбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе

		совместного изучения соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<i>Подвижные игры</i>	<b>2</b>	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;  - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)**

<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<i>История физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
<i>Физическая культура</i>		

<i>человека</i>		
Физическое развитие человека.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями . Закаливание организма.	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	Определять причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
<b>Раздел 2:Физическое совершенствование</b>		
<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>20</b>	
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Метания мяча в цель и на дальность Бег на выносливость		название разучиваемых упражнений. выполнять технику беговых прыжковые упражнения, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетическими упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжка в длину; описать технику метательных упражнений; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; оказывать помощь в проведении

		соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>15</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы;</p> <p>знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять технику акробатических упражнений;</p> <p>упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии;</p> <p>применять разученные выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>выполнять общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</p> <p>составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;</p> <p>использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития</p>

		координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол		Владеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; знать тактические приёмы; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>10</b>	
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов Освоение спусков и подъемов		раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;  уметь описать технику спусков и подъемов, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах;  соблюдать правила и технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; применять технику изучаемых лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>2</b>	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;  - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами



		баскетбола, волейбола.
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение тестирование	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)**

<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	историю возникновения и формирования физической культуры.
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила;  Иметь представление о значении

организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани		режима дня; использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	В процессе урока	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<i>Лёгкая атлетика</i>	<b>20</b>	
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Метания мяча в цель и на дальность Бег на выносливость Организаторская подготовка		<p>Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.</p> <p>описать технику выполнения и различать спринтерский бег и бег на выносливость; выполнять простейшие беговые упражнения; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжка длину, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; иметь представления о техники метательных упражнений; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p>

		<p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных занятий; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>15</b>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p>		<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, выполнять строевые приемы; выполнять общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов, акробатических упражнений; составлять простейшие комбинации упражнений из акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии;</p> <p>применять разученные упражнения для развития физических качеств;</p> <p>освоить упражнения для утренней гигиенической гимнастики; освоить и соблюдать правила выполнения отдельных элементов акробатики; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать</p>

		помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>10</b>	
Знания о физической культуре Освоение лыжной техники		Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; уметь применять разные виды ходьбы при прохождении дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>21</b>	
Знания о физической культуре Баскетбол Волейбол Пионербол		Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; знать и соблюдать правила игры; овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол и

		<p>пионербол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, знать тактику защиты и нападения;</p> <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>	<p>коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;</p> <p>- с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</p>
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

<https://resh.edu.ru/>