

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21 г.Канска

Приложение
к адаптированной образовательной программе
образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(адаптированная образовательная программа для обучающихся
с умственной отсталостью)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

2) Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «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 «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 и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная 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). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

3) Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Русский язык» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

- 5 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 7 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 9 класс - по 3 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 99 часов.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

4) Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).

- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

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 учителя);
 - выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - 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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 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 учителя);
- 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 учителя); 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.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка фазы прыжка в длину с разбега фазы прыжка в высоту. расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м. прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ</p>

	<p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p> <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.</p> <p>Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;</p> <p>Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;</p> <p>Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.</p> <p>Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;</p> <p>Тормозить «плугом».</p> <p>Преодолевать спуск в низкой стойке;</p> <p>Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.</p> <p>Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;</p> <p>выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами,</p> <p>Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> <p>различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.</p> <p>Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами;</p>

	<p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики). Выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим; Самоконтроль и его основные приемы; Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке; Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка; Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление; Как правильно проложить учебную лыжню Правила игры в волейбол Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию; выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения. бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту. Метать, толкать набивной мяч. выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км. принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в</p>

	высоту с полного разбега способом «перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
--	---

Познавательные УД

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

5) Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета
5 класс		
Легкая атлетика	29	<p>Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). Ходьба приставными шагами (бокком). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.</p>
Спортивные игры Пионербол	7	<p>Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу. Комплекс упражнений на растягивание. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.</p>
Баскетбол	8	<p>Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад. Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой». Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте. Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.</p>
Гимнастика	14	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов. Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Равновесие на гимн. скамейке. Лазание и перелазание по гимнастической стенке.</p>

		<p>Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук. Опорный прыжок через козла. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей. Опорный прыжок «ноги врозь». Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками. Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры на развитие гибкости «палка за спину». Эстафеты с передачей мяча</p>
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров) Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке. Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось. Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 1км. Лыжные эстафеты на отрезках 60м. Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке. Спуски в низкой стойке со склона.</p>

		<p>Подъем наискось и прямо «лесенкой».</p> <p>Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.</p> <p>Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.</p> <p>Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».</p>
6 класс		
Лёгкая атлетика	30	<p>Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.</p> <p>Бег до 5 мин.</p> <p>Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.</p> <p>Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо.</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)</p> <p>Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину.</p> <p>Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.</p>
Баскетбол	8	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.</p> <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху.</p> <p>Игра с элементами баскетбола.</p> <p>Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.</p> <p>Правила судейства игры в баскетбол.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения.</p> <p>Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи.</p> <p>Эстафеты с мячом. Остановка по свистку.</p> <p>Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.</p> <p>Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек.</p>
Гимнастика	14	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь.</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке различным способом.</p>

		<p>Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком. Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема. Преодоление препятствий (3 шт.). опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну. Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колени, соскок. Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов». Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка. Лазание по канату на скорость. Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.</p>
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок. Двухшажный попеременный ход. Повороты на месте. Повороты переступанием в движении. Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени. Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону. Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону. Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход. Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону. Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 20мин. Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км). Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов) Прохождение отрезков по 60м различными ходами. Игра «Биатлон». Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.</p>

		Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками.
Коррекционно-развивающие игры	3	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и гибкости Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
Пионербол	3	Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра в «Пионербол».
7 класс		
Легкая атлетика	31	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу. Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат. Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела». Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу). Метание малого мяча на дальность из положения лежа. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт. Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность. Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скакалкой (серии 10-15 м.х 3 раза) Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление. Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.

		Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат.
Баскетбол	13	<p>Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты». Остановка прыжком, поворотом.</p> <p>Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача».</p> <p>Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра «Встречные эстафеты».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)</p> <p>Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.</p> <p>Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
Гимнастика	14	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по канату и гимнастической скамейке.</p> <p>Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.</p> <p>Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.</p> <p>Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.</p>

		<p>Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них.</p> <p>Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне.</p> <p>Акробатические упражнения (связки).</p> <p>Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.</p> <p>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p>
Лыжная подготовка	23	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом».</p> <p>Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)</p> <p>Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель».</p> <p>Одновременный одношажный ход и двухшажный ход на дистанции 2 км.</p> <p>Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом.</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 300-400м.</p> <p>Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений)</p> <p>Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе.</p> <p>Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»</p> <p>Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».</p> <p>Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»</p>
Волейбол	5	<p>Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.</p>

		Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».
8 класс		
Коррекционно-развивающие игры	10	Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки-дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.
Легкая атлетика	28	Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир». Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м. Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность. Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м. Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание. Бег 100м. на скорость. Медленный бег до 5мин. В различном темпе. Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку. Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ". Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4*60м. Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат. Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут. Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов. Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые.

		<p>Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием) Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание. Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность. Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Игры с элементами прыжков, метание, бега.</p>
Баскетбол	15	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам. Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра. Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком. Совершенствование передач и подач мяча.</p>
Гимнастика	23	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра. Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.</p>

		<p>Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук. Лазание на скорость. Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне:хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.</p> <p>Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля». Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах».</p> <p>Грудное и брюшное дыхание. Равновесие на бревне. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой.</p> <p>Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда».Упражнения на коррекцию плоскостопия. Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>26</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни.Двухшажный попеременныйход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на развитие гибкости «передача мячей». Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке.Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м).поворот «переступанием»</p> <p>Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени).</p> <p>Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка». Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время. Комплекс упражнений на растягивание. Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.</p> <p>Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой».</p> <p>Игра «Переставь флажок». Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.</p> <p>Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг»</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты- поезда». пражнения на расслабление.</p>

		Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам. Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.
9 класс		
Коррекционно-развивающие игры	10	Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки». Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.
Легкая атлетика	31	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров. Метание мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м. Толкание ядра, метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание. Специальные прыжковые упражнения.

		<p>Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.</p> <p>Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее».</p> <p>Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку)</p> <p>Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения. едленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). Метание малого мяча из различных исходных положений.</p> <p>Прыжок в длину «согну ноги». Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность.</p> <p>Бег 800метров. олкание набивного мяча со скачка(3 кг).</p> <p>Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров.</p> <p>Кросс 1000м – мальчики. 800м – девочки Метание гранаты на результат. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.</p>
Баскетбол	14	<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика».</p> <p>Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола:</p> <p>«Самый точный»; «Очков набрали больше всех».</p> <p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления". Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.</p>
Гимнастика	11	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.</p>

		<p>Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате. Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей». Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт). Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание. Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант. Акробатические связки из кувырков, шпагата. Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>22</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) Игры на развитие гибкости «Передача мячей». Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км. Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки. 400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км. Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков.</p>

		<p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности. Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров. Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.</p> <p>Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.</p> <p>РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».</p>
Волейбол	12	<p>Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа «Как вести себя в процессе игровой деятельности».</p> <p>Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность».</p> <p>Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра.</p> <p>Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 по 6 раз).</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку с шага.</p> <p>Учебная игра в волейбол с практическим судейством. Прием мяча снизу у сетки.</p> <p>Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении. Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар через секту шагом</p>

6. Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май

Критерии оценки:

Мальчики

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3

Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186- 215	156- 185	150- 155	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9. - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166- 180	136- 165	130- 135	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	10.3 -10.1	11.2 — 10.8	12.3 — 11.4	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более	103- 10.1	11.2- 10.8	12.3 -11.4	10.3- 10.1	11.2- 10.8	12.3- 11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

7. Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы контроля	БУД
	5 класс			
1	Легкая атлетика	29	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать

			Сдача нормативов	<p>последовательность действий на уроке. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Ориентироваться в учебнике, на листе бумаги и у доски под руководством учителя. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс). Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; Учиться работать по предложенному учителем плану. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.).</p>
2	Спортивные игры	25	Фронтальный опрос Индивидуальный опро	
	Пионербол Баскетбол	12 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опро	
5	Коррекционно — развивающие игры	11	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	6 класс			
1	Лёгкая атлетика	30	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	<p>Учиться высказывать своё предположение Учиться работать по предложенному учителем плану. Назвать, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); находить общее и различие. Группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух). Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.</p>
2	Спортивные игры	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Пионербол Баскетбол	9 13		

3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях, учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
4	Коррекционно-развивающие игры	13	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	14	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
	7 класс			
1	Лёгкая атлетика	31	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Использовать знаково-символические средства с помощью учителя. Оформлять свои мысли в устной речи и письменной форме. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета, договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.
2	Спортивные игры	24	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
	Волейбол Баскетбол	11 13		
3	Лыжная подготовка	23	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
4	Коррекционно-развивающие игры	9	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
5	Гимнастика	15	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	

				Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
	8 класс			<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке. Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения</p> <p>Корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.</p> <p>Вступать в контакт и работать в коллективе</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя. Слушать и понимать речь других; инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.</p>
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
2	Легкая атлетика	28	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
3	Лыжная подготовка	26		
4	Спортивные игры	38	Фронтальный опрос Сдача нормативов	
	Гимнастика	23	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	15	Индивидуальный опрос Сдача нормативов	
5	Гимнастика	23	Сдача нормативов	
	9 класс			
1	Коррекционно-развивающие игры	10	Сдача нормативов	
2	Легкая атлетика	31	Фронтальный опрос	
3	Спортивные игры	26	Фронтальный опрос	
	Баскетбол	14	Сдача нормативов	
	Волейбол	12	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос	
4	Лыжная подготовка	22	Фронтальный опрос Индивидуальный опрос Сдача нормативов	

				принимать помощь. Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.
--	--	--	--	--

8. Учебно-методический комплекс.

1. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Креминская М.М. Издательство: СПб., «ВЛАДОС», 2013 г.

Литература для учителя

1. В.И. Лях. Физическая культура 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2010.
2. С.П.Евсеев «технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физкультуре». – М., «Спорт», 2004 г.
3. И.П. Лебедева «Лечебная физкультура в системе реабилитации». – М., «Медицина», 1995 г.
4. Е.С. Черник Учебное пособие «Физкультура во вспомогательной школе». – М., «Спорт». 1997 г.
5. Ю.В. Менкин «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». –Ростов –на –Дону, «Феникс», 2002 г.

Литература для учащихся:

1. Книга «500 игр и эстафет» автор В.В.Кузин, А.Н.Глейберман.

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:
 - автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
 - телевизор, CD/DVD –проигрыватели, аудиомагнитофон, мультимедиапроектор; экран,
 - фонотека с записями различных музыкальных произведений,

- экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
 - видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
 - видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;
2. цифровые образовательные ресурсы:
 3. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
 - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
 - специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
 - карточки по физкультурной грамоте;
 4. учебно -практическое оборудование:
 - спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
 - модули: набивные мячи, гантели;
 - гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;
 - баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
 - сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

Методические материалы.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при

организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают

развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-11 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, «

Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (5-6 7-8-9-10 классы), журнал физического развития «Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по

различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Контрольно — измерительные материалы

В процессе физического развития предусмотрен педагогический контроль здоровья, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей за весь период обучения. С этой целью два раза в год проводится тестирование физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: определение силы кисти, прыжок в длину с места, бег 30 метров на время, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.

Критерии оценки по классам:

Мальчики

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 -165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186- 215	156- 185	150- 155	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9. -9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20

Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166- 180	136- 165	130- 135	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	10.3 -10.1	11.2 — 10.8	12.3 — 11.4	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более	103- 10.1	11.2- 10.8	12.3 - 11.4	10.3- 10.1	11.2- 10.8	12.3- 11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18029	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1