

Приложение к АОП

**Рабочая программа
по курсу физическая культура
5-9 классы
(для обучающихся с легкой умственной отсталостью)**

на 2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ);
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. № 1015;
- 3.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
- 4.Постановление от 10 июля 2015г. №26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 5.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- 6.Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

Задачи курса

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

6. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане на предмет «Физическая культура» с 5-9 классы отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год.

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:
 - внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
 - развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
 - реализация принципа природосообразности;
 - систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
 - развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
 - воспитание правильной осанки;
 - развитие чувства ритма;
 - развитие прыгучести, координации движений;
 - развитие точности движений;
 - воспитание чувства товарищества;
- Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:
 - приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
 - запоминание различных терминов, их сочетаний;
 - словесное опосредование двигательных действий;
 - оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
 - умение выполнять движения по словесной инструкции;
 - словесная регуляция двигательных действий;
 - оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
 - коррекция развития памяти;
 - коррекция развития внимания;
 - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
 - развитие представлений о времени.
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
 - формирование умения преодолевать трудности;
 - воспитание самостоятельности принятия решения;
 - формирование адекватности чувств;
 - воспитание правильного отношения к критике.

Материал состоит из следующих разделов:

Гимнастика

В физическом воспитании особое место занимают гимнастические упражнения, с их помощью можно обеспечить разнообразное воздействие на аномального ребенка с учетом

его развития и состояния здоровья. Гимнастические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Легкая атлетика

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

Лыжная подготовка

Занятия на лыжах имеют большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма детей.

Спортивные подвижные игры

В играх встречаются все основные виды движений – ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, силы, ловкости, быстроты, воспитанию дружбы, товарищества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития. На занятиях учащиеся должны овладеть навыками простейших построений и перестроений. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Дыхательные упражнения способствуют коррекции нарушений дыхания. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями детей в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей и упражнения с предметами. Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умению нести, точно и мягко опускать предмет. (Таковыми предметами могут служить мячи, обручи, скамейки, маты, «козел» и т.д.)

Построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и перелезание, подтягивание, упражнения на равновесие – это все прикладные упражнения. Выполняя их,

учащиеся овладевают основными жизненно необходимыми умениями и навыками, учатся применять их в различной обстановке.

Раздел «Легкая атлетика» помогает преподавателю обучать школьников таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Упражнения в ходьбе и беге используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Метание - при выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжная подготовка. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача).

Раздел «Игры».

В программы включены подвижные игры, спортивные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Общие сведения теоретического характера по физической культуре даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий, правилах поведения на уроках физической культуры, технике безопасности, чистоты зала, снарядов.

Программный материал сконцентрирован. Все разделы включены в содержание с 5-го и последующих классов с постепенным усложнением.

Реализация национально-регионального компонента государственного образовательного стандарта осуществляется по содержательной линии образования «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности», которая направлена на решение следующих задач:

- выработка представлений об основных нормах и правилах здорового сберегающего поведения, обеспечивающих комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп;
- выработка основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил;
- формирование основных умений и навыков самопознания и самооценки и саморегуляции психофизического и социального здоровья;
- выработка потребности самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью;
- воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека;

Планируемые результаты изучаемого курса

5 класс

Предметный результат

- знать правила поведения при выполнении строевых команд;
- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;
- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;
- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
- уметь соблюдать интервал;
- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;
- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- уметь лазать по канату произвольным способом;
- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание к друг другу;

6 класс

Предметный результат

- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь соблюдать дистанцию в движении;
- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;
- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- уметь лазать по канату способом в три приема;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;

7 класс

Предметный результат

- знать как правильно выполнять размыкания уступами;
- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- уметь различать фазы опорного прыжка;
- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ;
- уметь лазать по канату способом в два и три приема;
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;

8 класс

Предметный результат

- знать что такое фигурная маршировка;
- знать требования к строевому шагу;
- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;

- знать фазы опорного прыжка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;
- уметь изменять направление движения по команде;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;
- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

9 класс

Предметный результат

- знать что такое строй;
- знать как выполнять перестроения;
- знать как проводятся соревнования по гимнастике;
- уметь выполнять все виды лазания;
- уметь выполнять все виды опорных прыжков;
- уметь выполнять равновесие;
- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;

Личностный результат

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;

- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

Содержание образования

5 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Дыхание при ходьбе, беге на лыжах; 4. Двигательный режим.
Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). 2. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). 3. Ходьба с остановками по сигналу учителя.
	С гимнастическим и палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 2. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками). 2. Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.
	С мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего) 2. Удары мяча о пол правой и левой рукой 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока 4. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой 5. Перебрасывание мяча в парах
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках
	Простые висы	<ol style="list-style-type: none"> 1. м- поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке 2. д – вис на канате с захватом его ногами
	Переноска груза	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча весом до 2 кг. В колонне и шеренге 2. Переноска гимнастического козла тремя учениками
	Лазание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа в процессе выполнения по инструкции учителя 2. Лазание по канату произвольным способом
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами

		мяча о пол и его ловля 2. Ходьба приставными шагами по бревну высота 70 см. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук
	Опорный прыжок	1. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. 2. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. 3. Прыжок через гимнастический козел ноги врозь.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1. Построение в различных местах зала по показу и по команде. 2. Прохождение расстояния до трех метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
Легкая атлетика	Ходьба	1. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) 2. Ходьба приставным шагом левым, правым боком 3. Ходьба с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке
	Бег	1. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. 2. Бег на скорость 60м (с высокого и низкого старта). 3. Эстафетный бег (60м. по кругу) 4. Бег с широким шагом на носках (коридор 20-30 см.) 5. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
	Прыжки	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра. 2. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. 3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. 4. Прыжки произвольным способом (на 2-х и на одной ноге, через набивные мячи расстояние 80см., общее расстояние 5 метров.
	Метание	1. Метание мяча в вертикальную цель. 2. Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (коридор 10м.) 3. Толкание набивного мяча весом 1кг., с места. 4. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну колонну 2. Передвижение на лыжах под рукой, на плече. 3. Поворот на лыжах вокруг носков. 4. Передвижение на лыжах ступающим шагом. 5. Передвижение на лыжах скользящим шагом по лыжне. 6. Спуск со склонов в низкой стойке. 7. Спуск со склонов в основной стойке. 8. Подъем по склону, наискось и прямо «лесенкой» 9. Передвижение на лыжах в медленном темпе отрезок до 1 км. 10. Передвижение на лыжах на скорость отрезок 40м. 11. Передвижение на скорость на лыжах отрезок 60м. 12. Спуск со склонов в низкой стойке. 13. Катание на лыжах отрезок 500м. 14. Игра «Быстрый лыжник» 15. Игра «Кто быстрее» 16. Игра «Кто дальше» 17. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.
	Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пионербол 2. Баскетбол
	Подвижные игры	<p>«Пустое место» «Мяч соседу» «Сохрани позу» «Пятнашки маршем» «Второй лишний» «Лишний игрок»</p>

6 класс
Практический раздел
Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Как укреплять свои кости и мышцы. 2. Что разрешено и не разрешено на уроках физической культуры. 3. Что такое двигательный режим.

Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из одной шеренги в две. 2. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. 3. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. 2. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо.
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание обруча. 2. Вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).
	Со скакалками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. 2. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке с различным положением рук. 2. Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на гимнастической скамейке.
	Упражнения на гимнастической стенке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. 2. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад).
	Переноска грузов и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 метров). 2. Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8-10 метров. 3. Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.
	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. 2. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек вис спиной и боком к гимнастической стенке. 3. Лазание способом в три приема по канату на высоту 5 метров (мальчики) и 4 метра (девочки).
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие на левой (правой) ноге на

		<p>гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне высота – 80 см. 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границу коридора на полу.
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). 2. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение расстояния до 5 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. 2. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. 3. Ходьба с преодолением препятствий.
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 60 метров с низкого старта. 2. Бег с преодолением препятствий. 3. Эстафетный бег (встречная эстафета). 4. Эстафетный бег 100 метров (по кругу). 5. Бег с ускорением на отрезке 30 метров.
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. 2. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, с продвижением вперед. 3. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге.
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. 2. Метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами д-50см., д-75см., д-100см. 3. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. 2. Передвижение на скорость расстояние 100 метров. 3. Подъем по склону прямо ступающим шагом. 4. Спуск с пологих склонов. 5. Повороты переступанием в движении. 6. Подъем лесенкой по пологому склону. 7. Торможение плугом. 8. Передвижение на лыжах в медленном темпе

		на расстоянии до полутора метров. 9. Преодолеть на лыжах 1 километр (девочки), полтора километра (мальчики). 10. Эстафеты на лыжах. 11. Игра «Кто дальше» 12. Игра «Пятнашки простые»
Игры	Спортивные игры	1. Пионербол 2. Волейбол (общие сведения о волейболе). 3. Баскетбол (элементы игры).
	Подвижные игры	«Что изменилось в строю» «Запомни порядок» «Эстафеты с бегом» «Не дай мяч соседу» «Перестрелки» «Мяч водящему» «Слушай сигнал»

7 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Строевые упражнения	1. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, дистанции. 2. Повороты налево, направо при ходьбе на месте. 3. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
	С гимнастическими палками	1. Балансирование палки на ладони. 2. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь.
	Со скакалками	1. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг.
	Упражнения на гимнастической скамейке	1. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. 2. Прыжки через скамейку.
	Упражнения на гимнастической стенке	1. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. 2. Взмахи ногой вперед, назад в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

	Акробатические упражнения	1. Два последовательных кувырка вперед,(для сильных – назад)
	Переноска груза и передача предметов	1. Передача набивного мяча над головой в колонне.
	Лазание и перелезание	1. Лазание по канату в два приема для мальчиков и в три приема для девочек (на скорость). 2. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. 3. Подтягивание в висе на гимнастической стенке
	Равновесие	1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. 2. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. 3. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см)
	Опорный прыжок	1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину. 2. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.
Легкая атлетика	Ходьба	1. Ходьба «змейкой» 2. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. 3. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)
	Бег	1. Бег с низкого старта. 2. Бег на 40м. (3-6 раз) за урок. 3. Бег на 100м. (2 раза) за урок. 4. Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий. 5. Встречные эстафеты.
	Прыжки	1. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зона отталкивания – 40см.) 2. Прыжки со скакалкой до 2 мин.
	Метание	1. Толкание набивного мяча весом 2-3кг. с места на дальность. 2. Метание в цель. 3. Метание м.мяча на дальность с разбега по коридору 10м.
Лыжи		1. Совершенствование двухшажного хода на лыжах. 2. Торможение «плугом».

		3. Подъем «полуелочкой». 4. Подъем «полулесенкой». 5. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 40м. (5-6 раз) за урок. 6. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 60м. (5-6 раз) за урок. 7. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 150м. (2-3 раза) за урок. 8. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 200м. (2-3 раза) за урок. 9. Передвижение на лыжах 1 км. – девочки, 2 км. – мальчики. 10. Лыжные эстафеты на кругах 300м. 11. Игра «Пустое место». 12. Игра «Подбери флажок»
Игры	Спортивные	1. Волейбол (игра «Мяч в воздухе») 2. Баскетбол (по упрощенным правилам)
	Подвижные игры	«Сохрани позу», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал», «Эстафеты по кругу»

8 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.
Гимнастика	Строевые упражнения	1. Закрепление всех видов перестроений. 2. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. 3. Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.
	С гимнастическими палками	1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. 2. Из и.п. – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.
	С набивными мячами	1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. 2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями. 3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
	Упражнения на	1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с

	гимнастической скамейке	преодолением невысоких препятствий
	Акробатические упражнения	1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.
	Равновесие	1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.)
	Опорный прыжок	1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением. 2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.
	Переноска груза и передача предметов	1. Передача набивного мяча в колонне между ног.
	Лазание и перелезание	1. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. 2. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат.
Легкая атлетика	Ходьба	1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров. 2. Ходьба групп наперегонки. 3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках
	Бег	1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут 2. Бег 100метров с различного старта. 3. Бег с ускорением 4. Бег 60 метров – 4 раза за урок. 5. Бег 100 метров – 2 раза за урок, 6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности. 7. Эстафета 4х100 метров 8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.
	Прыжки	1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы. 2. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд) 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Тройной прыжок с места и с небольшого

		разбега (м), и прыжок с разбега «способом перешагивания» (д).
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. 2. Метание в цель. 3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров. 4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время. 5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.
Лыжи		<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. Поворот махом на месте. 4. Комбинированное торможение лыжами и палками. 5. Обучение правильному падению при прохождении спусков. 6. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60 метров : 5 повторений – девочки и 7 повторений – мальчики. 7. Катание на кругу 150 метров (1-2-девочки и 2-3-мальчики). 8. Катание на кругу 200 метров (1-2-девочки и 2-3 – мальчики). 9. Передвижение на лыжах до 1 километра. 10. Лыжные эстафеты. 11. Игра «Кто быстрее» 12. Игра «Переставь флажок»
Игры	Спортивные игры	<p>Волейбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление). Передача мяча сверху и снизу, в парах после перемещения.</p> <p>Баскетбол – правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p>
	Подвижные игры	<p>«Словесная карусель» «Запрещенные движения» «Сбор картошки» «Ловкие, смелые, выносливые» «Точно в руки» Эстафеты Эстафеты волейболистов «Поймай мяч» «Кто больше и точнее»</p>

		« Пятнашки»
--	--	-------------

9 класс
Практический раздел
Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие спортивной этики. 2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых команд (четкость и правильность за предыдущие годы). 2. Размыкание в движении на заданный интервал. 3. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой.
	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. 2. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
	Упражнения на гимнастической стенке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую, третью рейку от пола (мальчики). Поднимание туловища в сед (захватывая ногами первую рейку гимнастической стенки) – девочки.
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (мальчики). Кувырок вперед, назад из положения упор присев (девочки).
	Простые и смешанные висы и упоры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение ранее изученных висов и упоров. 2. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.).
	Переноска груза и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.
	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в висе на канате. 2. Лазанье в висе на руках по канату.
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование всех видов ранее

		<p>изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.</p> <p>2. Преодоление полосы препятствий юноши: лазанье по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись.</p> <p>Девушки: выполнить любой вид опорного прыжка.</p>
	Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве	<p>1. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.</p> <p>2. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.</p>
Легкая атлетика	Ходьба	<p>1. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.</p> <p>2. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров.</p> <p>3. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.</p>
	Бег	<p>1. Бег на скорость 100 метров.</p> <p>2. Бег на 60м. – 4 раза за урок.</p> <p>3. Бег на 100м. – 3 раза за урок.</p> <p>4. Эстафетный бег с этапами до 100м.</p> <p>5. Медленный бег до 10-12 минут.</p> <p>6. Совершенствование эстафетного бега (4x200м.).</p> <p>7. Бег на средние дистанции 800 метров.</p> <p>8. Кросс: мальчики – 800м., девочки – 500м.</p>
	Прыжки	<p>1. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.</p>
	Метание	<p>1. Метание гранаты из различных исходных положений.</p> <p>2. Метание хоккейного мяча из различных исходных положений в цель.</p>
Лыжи		<p>1. Совершенствование техники изученных ходов.</p> <p>2. Поворот на месте махом назад к наружи.</p> <p>3. Спуск на лыжах в средней стойке.</p> <p>4. Спуск на лыжах в высокой стойке.</p> <p>5. Преодоление бугров и впадин при катании на лыжах.</p> <p>6. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</p> <p>7. Прохождение на скорость отрезка до 100 метров (4-5 раз за урок).</p>

		8. Прохождение дистанции 1 км. на время. 9. Прыжки на лыжах. 10. Скоростной спуск.
Спортивные и подвижные игры	Волейбол	Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар через сетку.
	Баскетбол	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
	Подвижные игры	«Лучший бегун» «Сумей догнать» Эстафеты с бегом «Запрещенное движение» «Точно в ориентир» «Быстро по местам» «Точно в круг» «Очков набрал больше всех» «Самый точный»

Учебно-тематическое планирование

5 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	32					
3	Легкая атлетика	27					
4	Лыжи	30					
5	Спортивные игры	13					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

6 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	35					
3	Легкая атлетика	27					
4	Лыжи	30					
5	Спортивные игры	10					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

7 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	32					
3	Легкая атлетика	27					
4	Лыжи	30					
5	Спортивные игры	13					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

8 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	33					
3	Легкая атлетика	27					
4	Лыжи	30					
5	Спортивные игры	12					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

9 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	35					
3	Легкая атлетика	27					
4	Лыжи	30					
5	Спортивные игры	10					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

Критерии оценки

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

1. В.Р. Воронкова, М.Н. Перова, В.М. Мозговой Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы Москва, гуманитарный издательский центр Владос 2000г.
2. Г.И.Бергер, Ю.Г. Бергер Конспекты уроков для учителя физкультуры – М; (Владос) 2002г.
3. В.К. Велитченко Физкультура для ослабленных детей – М; (Терра Спорт) 2000г.
4. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании – М; (Асадема) 2002г.
5. В.И. Лях Тесты в физическом воспитании школьников – М; (Аст) 1998г.
6. А.П. Матвеев Оценка качества по физкультуре – М; (Дрофа) 2000г.
7. Н.С.Никольский, Ю.Н. Никольская Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными К специальной медицинской группе – (Красноярск) 2006г.
8. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физкультуры – М; (Физкультура и Спорт) 2000г.