

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кичменгско-Городецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

Рассмотрено на методическом
объединении
Протокол №1 от 27.08.2024г.

Принято на педагогическом
совете

Протокол №4 от 28.08.2024г.



Утверждаю: *Т.Н. Бубнова*
Директор школы – Бубнова Т.Н.
Приказ №74 от 28.08.2024г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
Предметная область
«Физическая культура»
5-9 классы**

Составитель программы
Караваев И.Н.

с. Кичменгский Городок
2024г.

Содержание рабочей программы

Пояснительная записка.

Общая характеристика учебного предмета.

Описание места учебного предмета

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности и с указанием реализации воспитательного потенциала урока

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Приложения к программе.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МО РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №67 от 18.08.2023 г.);
- Положения о разработке и утверждении рабочей программы по учебному предмету, коррекционному курсу педагога, реализующего ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №59 от 15.06.2023г.)
- Устава МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ».

ЦЕЛЬ обучения: изучение основных частей тела, укрепление здоровья. Владение правилами безопасности при выполнении физических упражнений, формирование двигательных умения и навыков, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитание.

ЗАДАЧИ:

- формирование системы знаний о физической культуре;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- развитие опыта межличностного общения;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей.

Общая характеристика учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре для 5 - 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физической культуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физической культуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены педагогическим советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя —

стоя даются упражнения в исходных положениях лежачих для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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 детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

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.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Подвижные и спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные – объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология;

технология игрового обучения.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Продолжительность изучения адаптивной физической культуры в 5 классе 34 учебные недели по 2 ч в неделю. Курс изучения в 5 классе рассчитан на 68 часов в год.

Продолжительность изучения адаптивной физической культуры в 6 классе 34 учебные недели по 2 ч в неделю. Курс изучения в 6 классе рассчитан на 68 часов в год.

Продолжительность изучения адаптивной физической культуры в 7 классе 34 учебные недели по 2 ч в неделю. Курс изучения в 7 классе рассчитан на 68 часов в год.

Продолжительность изучения адаптивной физической культуры в 8 классе 34 учебные недели по 2 ч в неделю. Курс изучения в 8 классе рассчитан на 68 часов в год.

Продолжительность изучения адаптивной физической культуры в 9 классе 34 учебные недели по 2 ч в неделю. Курс изучения в 9 классе рассчитан на 68 часов в год.

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП

Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой

предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) ОО может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Уровень освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

<p>года;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
---	--

Содержание учебного предмета.

Основы знаний. Зачем человек занимается физической культурой. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения.

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами из исходного положения-ноги врозь, руки в стороны-наклоны вперед с поворотами в стороны. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями

палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами. Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

4. Упражнения на гимнастической стенке.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой, левой рукой. Прогнбание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

6. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

7. Переноска груза и передача предметов.

Передача мяча в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического мата.

8. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

9. Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.

Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза.

Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

10. Опорный прыжок.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Легкая атлетика.

1. Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. Прыжки.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

5. Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (практический материал)

Теоретические сведения. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах и её значение для здоровья человека. Одежда лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Практические навыки. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо, "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".

Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры

1. Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

2. Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

1. Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».
2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,

акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».

3. С бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.

4. С прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».

5. С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

6. С элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

7. С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности и указанием реализации воспитательного потенциала урока.

5 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Легкая атлетика	12	Техника безопасности. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя). Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Метание малого мяча в цель, на дальность. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости. Бег 1000м	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.
2.	Гимнастика, акробатика	12	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в раз-	Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное

		<p>личном темпе со смешной направленности движения</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча</p> <p>Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p> <p>Ходьба по диагонали, по начерченной линии.</p> <p>Повороты кругом без контроля зрения.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь</p> <p>Кувырок вперед назад из положения упор присев. Стойка на лопатках, связка кувырка вперед и назад в упор стойки на лопатках, "мост из положения лежа на спине".</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p>	<p>восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p> <p>Формирование основ</p>
--	--	--	---

3.	Спортивные игры. Пионер-бол.	6	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.</p> <p>Основные правила игры. Расстановка игроков на площадке, нападающий удар двумя руками сверху, ловля мяча после подачи. Боковая подача. Повторение ловли мяча. Розыгрыш мяча на 3 паса. Нападающий удар двумя руками сверху. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.</p>	<p>нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p>
4.	Лыжная подготовка	20	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. Повторение спуска со склона в низкой стойке. Спуск со склона в основной стойке. подъем по склону наискось и прямо "лесенкой". Подвижная игра "Кто дальше?"</p> <p>Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км</p> <p>Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км. Поворот на лыжах вокруг</p>	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр,</p>

			<p>носков лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км</p> <p>Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м</p> <p>Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км Попеременный двушажный ход. Работа рук. Эстафета на лыжах</p>	<p>стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных</p>
5.	Баскетбол	8	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Передача мяча с шагом и сменой места. Передача мяча в движении в парах Учебная игра. Передачи мяча в парах и тройках. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча двумя руками с места.</p>	<p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных</p>

			Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. Бросок одной и двумя руками с места. Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	отношений. Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им. Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6.	Легкая атлетика	10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие силовых качеств подтягивание мальчишки - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м. Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание). Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в

				классе.
--	--	--	--	---------

6 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Лёгкая атлетика	12	<p>Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин</p> <p>Бег 60 м, прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. Тройной прыжок. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"</p> <p>Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег (100 м по кругу).</p> <p>Бег 6 мин. Прыжки в длину с места.</p> <p>Кроссовый бег 300 - 500 м.</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной</p>

2.	Гимнастика и акробатика	12	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений, перестроения из одной шеренги в две.</p> <p>Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны. Команды "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом. Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо</p> <p>Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках</p> <p>Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).</p> <p>Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую ру-</p>	<p>нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p> <p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного,</p>
----	-------------------------	----	--	--

			ку (ногу).	гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
3.	Спортивные игры. Пионербол	6	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху. Блокирование нападающего удара. Боковая подача. Страховка задней линии.</p> <p>Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Розыгрыш мяча на 3 паса. Нижняя подача мяча, верхняя подача мяча.</p>	
4.	Лыжная подготовка	20	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Повторение поворота переступанием в движении.</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ. Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное</p>

			<p>Подъём "лесенкой" по пологому склону. Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».</p> <p>Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км</p> <p>девочки 2 км мальчики</p> <p>Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.</p>	<p>восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально</p>
5.	Спортивные игры. Баскетбол.	8	<p>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места</p> <p>Эстафета с ведением мяча. Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине</p> <p>Бег с ускорением до 10 м</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, ведение мяча два шага бросок по корзине.</p>	<p>организовывать свою жизнь. Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им. Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и</p>

				самых себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание). Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
6.	Легкая атлетика	10	<p>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега Прыжки в длину с места Пробегание отрезка 30 - 50 м Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега Бег 1000м.</p>	

7 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Легкая атлетика	12	<p>Инструкция техники безопасности по легкой атлетике Эстафетный бег. Ходьба с изменением направления и преодолением препятствий Бег на короткие дистанции 60 и 100м Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги Урок - соревнование</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и</p>

			<p>Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча в цель Техника бега на средние дистанции 500 и 1000м Прыжки в высоту способом перешагивание Урок — соревнование</p>	<p>взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ. Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
2.	Гимнастика, акробатика.	12	<p>ИТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения в движении. Страховка на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. ИТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении Страховка на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками Урок — соревнование Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на лопатках из положения лежа на спине Стойка на руках (с помощью) учителя Отработка стойки на руках. Переворот боком Стойка на голове Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь. Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться. Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений. Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих. Развитие доброжелательности и</p>

			<p>Комплекс упражнений со скакалками</p> <p>Комплекс упражнений с большими мячами</p> <p>Комплекс упражнений с обручами. Перелезание и подлезание через гимнастический обруч.</p> <p>Урок — соревнование.</p>	<p>эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p> <p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
3.	Лыжная подготовка	20	<p>ИТБ на уроках лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях на лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход. Совершенствование одновременного и попеременного хода.</p> <p>Ускорение на участках до 100 м</p> <p>Торможение плугом</p> <p>Подъем полувелочкой</p> <p>Спуск в низкой стойке</p> <p>Урок — соревнование</p>	<p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
4.	Волейбол	6	<p>ИТБ на уроках спортивных игр.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя подача мяча двумя руками</p> <p>Верхняя передача мяча наброшенного партнером. Совершенствование техники передачи мяча из зоны «3». Совершенствование тех-</p>	

			ники передачи мяча из зоны «2» Зачетная игра.	
5.	Баскетбол	8	Правила поведения в спортзале Баскетбол. Основные правила игры. Техника штрафных бросков Остановка шагом, прыжком после ведения Повороты с мячом на месте Повороты с мячом на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча в движении одной от плеча. Передача мяча в движении двумя от груди Броски мяча в корзину после ведения Урок — соревнование.	
6.	Легкая атлетика	10	Бег 60 м Метание мяча. Прыжки в высоту перешагиванием. Бег на средние и длинные дистанции. Урок - соревнование.	

8 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Легкая атлетика	12	Инструкция техники безопасности по легкой атлетике Эстафетный бег.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов

			<p>Ходьба с изменением направления и преодолением препятствий</p> <p>Бег на короткие дистанции 60 и 100м</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги</p> <p>Урок - соревнование</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность</p> <p>Метание теннисного мяча в цель</p> <p>Техника бега на средние дистанции 500 и 1000м</p> <p>Прыжки в высоту способом перешагивание</p> <p>Урок — соревнование</p>	<p>коррекционно развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
2.	Гимнастика, акробатика.	12	<p>ИТБ на уроках гимнастики</p> <p>Строевые упражнения в движении.</p> <p>Страховка на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. ИТБ на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения в движении</p> <p>Страховка на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками</p> <p>Урок — соревнование</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Стойка на лопатках</p>	<p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p>

			<p>из положения лежа на спине Стойка на руках (с помощью) учителя Отработка стойки на руках. Переворот боком Стойка на голове Лазанье по гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалками Комплекс упражнений с большими мячами Комплекс упражнений с обручами. Перелезание и подлезание через гимнастический обруч. Урок — соревнование.</p>	<p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им. Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
3.	Лыжная подготовка	20	<p>ИТБ на уроках лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях на лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход Одновременный одношажный ход. Совершенствование одновременного и попеременного хода. Ускорение на участках до 100 м Торможение плугом Подъем полувелочкой Спуск в низкой стойке Урок — соревнование</p>	<p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание). Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
4.	Волейбол	6	<p>ИТБ на уроках спортивных игр. Прием мяча двумя</p>	

			<p>руками снизу. Верхняя подача мяча двумя руками</p> <p>Верхняя передача мяча наброшенного партнером. Совершенствование техники передачи мяча из зоны «3». Совершенствование техники передачи мяча из зоны «2»</p> <p>Зачетная игра.</p>	
5.	Баскетбол	8	<p>Правила поведения в спортзале</p> <p>Баскетбол. Основные правила игры. Техника штрафных бросков</p> <p>Остановка шагом, прыжком после ведения</p> <p>Повороты с мячом на месте</p> <p>Повороты с мячом на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча в движении одной от плеча. Передача мяча в движении двумя от груди</p> <p>Броски мяча в корзину после ведения</p> <p>Урок — соревнование.</p>	
6.	Легкая атлетика	10	<p>Бег 60 м</p> <p>Метание мяча</p> <p>Прыжки в высоту перешагиванием. Бег на средние и длинные дистанции. Урок - соревнование.</p>	

--	--	--	--	--

9 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
7.	Легкая атлетика	12	<p>Инструкция техники безопасности по легкой атлетике</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Ходьба с изменением направления и преодолением препятствий</p> <p>Бег на короткие дистанции 60 и 100м</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги</p> <p>Урок - соревнование</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность</p> <p>Метание теннисного мяча в цель</p> <p>Техника бега на средние дистанции 500 и 1000м</p> <p>Прыжки в высоту способом перешагивание</p> <p>Урок — соревнование</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
8.	Гимнастика, акробатика.	12	<p>ИТБ на уроках гимнастики</p> <p>Строевые упражнения в движении.</p> <p>Страховка на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. ИТБ на уроках гимнастики.</p>	<p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою</p>

			<p>Строевые упражнения в движении</p> <p>Страховка на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками</p> <p>Урок — соревнование</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Стойка на лопатках из положения лежа на спине</p> <p>Стойка на руках (с помощью) учителя</p> <p>Отработка стойки на руках. Переворот боком</p> <p>Стойка на голове</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Комплекс упражнений со скакалками</p> <p>Комплекс упражнений с большими мячами</p> <p>Комплекс упражнений с обручами. Перелезание и подлезание через гимнастический обруч.</p> <p>Урок — соревнование.</p>	<p>жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p> <p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
9.	Лыжная подготовка	20	<p>ИТБ на уроках лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях на лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход. Совершенствование одновременного и попеременного хода.</p>	<p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и</p>

			<p>Ускорение на участках до 100 м</p> <p>Торможение плугом</p> <p>Подъем полуелочкой</p> <p>Спуск в низкой стойке</p> <p>Урок — соревнование</p>	<p>обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
10.	Волейбол	6	<p>ИТБ на уроках спортивных игр.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя подача мяча двумя руками</p> <p>Верхняя передача мяча наброшенного партнером. Совершенствование техники передачи мяча из зоны «3». Совершенствование техники передачи мяча из зоны «2»</p> <p>Зачетная игра.</p>	
11.	Баскетбол	8	<p>Правила поведения в спортзале</p> <p>Баскетбол. Основные правила игры.</p> <p>Техника штрафных бросков</p> <p>Остановка шагом, прыжком после ведения</p> <p>Повороты с мячом на месте</p> <p>Повороты с мячом на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча в движении одной от плеча. Передача мяча в движении двумя от</p>	

			груди Броски мяча в корзину после ведения Урок — соревнование.
12.	Легкая атлетика	10	Бег 60 м Метание мяча Прыжки в высоту перешагиванием. Бег на средние и длинные дистанции. Урок - соревнование.

Контрольные нормативы.

Уровень подготовки учащихся 5 класса.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12

гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

Критерии оценки

Контрольные параметры оценки достижений обучающихся по физической культуре.

- Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре

Успеваемость оценивается по следующим критериям: освоение двигательными умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей и характера заболеваний, динамики физической подготовленности, теоретических знаний, посещаемость и активность на уроках физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Уровень физической подготовленности в 6 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину	162	154	150	138	133	130
Бег: 30м	5.71	5.86	6.30	5.90	6.06	6.42
Бег: 150м	30.60	31.33	32.06	33.23	33.92	34.61
Метание м/мяча	18	16	14	14	13	12
Подтягивание Д. скакалка(за 1м.)	6	5	4	100	80	50
Пресс за 30с	28	25	20	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	15	14	8	6	5
Прыжок с разбега	280	260	220	260	220	180

Лыжи 500м	2.30	2.55	2.40	3.00	2.55	2.30
-----------	------	------	------	------	------	------

Критерии оценки

Контрольные параметры оценки достижений обучающихся по физической культуре.

- Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре

Успеваемость оценивается по следующим критериям: освоение двигательными умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей и характера заболеваний, динамики физической подготовленности, теоретических знаний, посещаемость и активность на уроках физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Уровень физической подготовленности в 7 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки	
Прыжок в длину	168	165	162	150	145	138
Бег: 30м	5.41	5.36	5.50	5.69	5.84	6.0
Бег: 150м	27-66	28-51	29-36	31.13	32.12	33.02
Метание м/мяча	22	20	18	17	16	15
Подтягивание Д. скакалка(за 1м.)	8	5	3	100	80	50
Пресс за 30с	28	25	20	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	15	14	8	6	5
Прыжок с разбега	280	260	220	260	220	180
Лыжи 500м	2.40	3.55	3.05	2.50	3.00	3.10

Критерии оценки

Контрольные параметры оценки достижений обучающихся по физической культуре.

- Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре

Успеваемость оценивается по следующим критериям: освоение двигательными умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей и характера заболеваний, динамики физической подготовленности, теоретических знаний, посещаемость и активность на уроках физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Уровень физической подготовленности в 8 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину	182	175	170	158	155	140
Бег: 30м	5.17	5.33	5.49	5.73	6.0	6.06
Бег: 150м	27.60	28.33	29.06	30.23	31.92	32.61
Метание м/мяча	27	22	20	18	16	15
Подтягивание Д. скакалка(за 1м.)	8	7	6	150	140	130
Пресс за 30с	29	27	20	28	25	20
Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа	19	18	17	8	7	6
Броски набивно- го мяча	5.10	4.90	4.70	3.40	3.25	3.10
Лыжи 500м	2.30	2.55	2.40	2.30	2.55	3.30
1000м	10.10	10.20	10.35	11.35	11.55	12.00

Критерии оценки

Контрольные параметры оценки достижений обучающихся по физической культуре.

- Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре

Успеваемость оценивается по следующим критериям: освоение двигательными умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей и ха-

рактера заболеваний, динамики физической подготовленности, теоретических знаний, посещаемость и активность на уроках физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Уровень физической подготовленности в 9 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину	190	185	175	162	158	145
Бег: 30м	5.17	5.33	5.49	5.73	6.0	6.06
Бег: 150м	27.60	28.33	29.06	30.23	31.92	32.61
Метание м/мяча	32	28	23	21	19	17
Подтягивание Д. скакалка(за 1м.)	9	8	7	150	140	130
Пресс за 30с	29	27	20	28	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	18	17	8	7	6
Броски набивного мяча	5.10	4.90	4.70	3.40	3.25	3.10
Лыжи 500м	2.30	2.55	2.40	2.30	2.55	3.30
1000м	10.00	10.10	10.30	11.35	11.55	12.00

Критерии оценки

Контрольные параметры оценки достижений обучающихся по физической культуре.

- Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре

Успеваемость оценивается по следующим критериям: освоение двигательными умениями и навыками с учетом индивидуальных особенностей и характера заболеваний, динамики физической подготовленности, теоретических знаний, посещаемость и активность на уроках физической культуры, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Описание учебно-методического и

материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
- Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
- Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
- Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
- Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
- Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
- Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
- Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
- Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
- Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
- Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.