


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»

Председатель МО

Младших классов

 Н.В.Макарьева

Протокол № 1  
от «18» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»

 С.В.Мисайлова

«18» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ

«Селенгинская СКОШИ»

 Т.А. Яковлев

приказ № 309  
от «01» 09 2021 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗКУЛЬТУРА

для 5 класса

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофанова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«18» 08 2021 г.

Селенгинск

2021

### Пояснительная записка.

Данная программа ориентирована на обучающихся 5 класса специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.14;
- 3.Нормативно-методические документы МинПРОС Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- 4.Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»
- 5.Устав ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»
- 6.Учебный план ГБОУ Селенгинская специальная коррекционная общеобразовательная школа- интернат» на 2021-2022 год.
7. Положение «О рабочей программе учителя ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»
8. Календарно- учебный график на 2021-2022 учебный год.

В связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, программа может быть реализована с применением дистанционных форм обучения.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих *задач*:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

*Основная цель изучения физической культуры* заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в

процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

*Задачи*, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корректирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)

“Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”- (хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

*Средства, используемые для реализации программы:*

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках.

*Интеграция содержания предмета:*

Математика: Единица времени- секунда, соотношение между единицами времени. Масса. Единица массы.

Русский язык: Простые предложения. Различие основных категорий слов (название предметов, действий, качеств). Правильное их употребление.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание наизусть 2-3 речёвок, считалок. Обогащение и уточнение словаря. Сравнение предметов и явлений между собой и с другими предметами и явлениями.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) учебный предмет «Физическая культура» является обязательным учебным предметом предметной области «Физическая культура»

В соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком на курс «Физическая культура» отводится:

четверть класс	I	II	III	IV	год
5	26ч	21ч	28ч	22ч	97ч

### Система оценки планируемых результатов.

#### Личностные, предметные результаты

##### освоения учебного предмета.

Освоение АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (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 образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой 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 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) обучающийся может быть переведён на обучение по индивидуальному плану или на АООП .

*Минимальный уровень:*

Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Достаточный уровень:*

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий

физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Базовые учебные действия, формируемые на уроках « Физической культуры»**

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами физической культуры. **Задачами** реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога. Согласно требованиям Стандарта, уровень сформированности базовых учебных действий, обучающихся с умственной отсталостью, определяется на момент завершения обучения школе. Требования к формированию БУД за курс основного общего образования при освоении учебного предмета «Физическая культура»:

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- Входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов передвигаться по школе.

#### **Познавательные учебные действия:**

- выполнять физические упражнения;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.



## Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в шести разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры;
- Легкая атлетика;
- Лыжи.
- Гимнастика:

### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

#### *Гимнастика*

### *Теоретические сведения*

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

### *Практический материал*

**Строевые упражнения.** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

**Упражнения для развития мышц рук и ног.** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

**Упражнения для развития мышц шеи.** Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Из положения лежа на животе поочередное поднятие ног, рук вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным переставлением одноименных рук и ног.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение - стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети, отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене.

Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

*Упражнения с предметами*

**Упражнения 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 гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.

**Упражнения с большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**Упражнения с малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под 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.

**Упражнения с набивными мячами** (вес 2 кг). 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).

**Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (двумя учениками), бревна (шестью учениками), гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата (четырьмя учениками).

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**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 веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.*

Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот 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 дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление 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. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

### *Легкая атлетика*

#### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

#### *Практический материал*

**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 речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и 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 разбега способом «перешагивание».

**Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### *Лыжная подготовка*

#### *Теоретические сведения*

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

#### *Практический материал*

Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

#### *Коррекционные игры*

Игры на внимание; развивающие игры;  
игры, тренирующие наблюдательность.

#### *Игры с элементами общеразвивающих упражнений*

Игры с бегом; игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

### *Пионербол*

#### *Теоретические сведения*

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадок. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

### *Баскетбол*

#### *Теоретические сведения*

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

#### *Практический материал*

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

## **Учебно - тематическое планирование**

Раздел	Количество часов
Физическая подготовка	<b>15</b>
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>15</b>
Коррекционные подвижные игры	<b>24</b>
Легкая атлетика	<b>25</b>
Лыжи	<b>18</b>

## **Материально-техническое обеспечение**

### *1. Учебно-методическая литература*

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

### *2. Периодические издания:*

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

3. *Спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, мячи.

## Календарно-тематическое планирование

5 класс

I четверть (26часов)

№ урока	Раздел	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики, оказание первой мед. помощи.	1	Знать технику безопасности	1.09	
2,3	<u>Легкая атлетика.</u> Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2	Метание	3.09 6.09	
4,5	Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	2	Метание	8.09 10.09	
6,7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	2	Прыжки	13.09 15.09	
8,9	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	2	Бег	17.09 20.09	
10	Бег широким шагом на носках по прямой	1	Бег	22.09	
11,12	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи	2	Прыжки	24.09 27.09	
13,14	Метание мяча в вертикальную цель	2	Метание	29.09 1.10	
15,16	Метание мяча с разбега. Контрольный норматив	2	Метание	4.10 6.10	
17	Бег 60 метров. Контрольный норматив	1	Бег	8.10	

18,19	Подвижные игры на развитие координации движений	2	Играть в игры для развитие координации движения	11.10 13.10	
20	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	1	Прыжки	15.10	
21,22. 23	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	3	Прыжки	18.10 20.10 22.10	
24,25, 26	Подвижные игры на материале легкой атлетике	3	Играть в подвижные игры	25.10 27.10 29.10	

Пчетверть (21 час)

№ урока	Раздел	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Вводный. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий	1	Бег с заданием	8.11	
2,3	<u>Гимнастика</u> пространственно-временная ориентировка и точность движения.	2	Выполнить упражнения для пространственно-временная ориентировка и точность движения	10.11 12.11	
4,5	Лазанье и перелезание.	2	Выполнить упражнение	15.11 17.11	
6,7	Упражнения с малыми мячами.	2	Выполнить упражнение	19.11 22.11	
8,9	Упражнения в равновесии	2	Выполнить упражнение для равновесия	24.11 26.11	
10,11	Упражнения с гимнастическими палками.	2	Выполнить упражнение	29.11 1.12	
12,13	Челночный бег	2	Бег	3.12 6.12	
14,15, 16	Развитие гибкости	3	Выполнить упражнение для развитие гибкости	8.12 10.12 13.12	
17,18	Учет по подниманию туловища из	2	Выполнить упражнение	15.12 17.12	Фиксирован ие

	положения лёжа				результатов
19,20	Совершенствование двигательных умений и навыков	2	Выполнить упражнение для развития двигательных умений и навыков	20.12 22.12	
21	Корректирующие упражнения	1	Выполнить упражнение	24.12	

Шчетверть (28 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	Знать технику безопасности на лыжах	12.01	
2,3	Строевые упражнения на лыжах.	2	Выполнить упражнения на лыжах	14.01 17.01	
4,5	Совершенствование упражнений на лыжах. ОРУ	2	Выполнить упражнения на лыжах	19.01 21.01	
6,7, 8	Совершенствование попеременного двухшажного хода	3	Ходьба на лыжах	24.01 26.01 28.01	
9,10. 11	Одновременный бесшажный ход	3	Ходьба на лыжах	31.01 2.02 4.02	
12,13 14	Спуск в низкой стойке Лыжные эстафеты	3	Ходьба на лыжах	7.02 9.02 11.02	
15,16 17	Торможение «плугом».	3	Ходьба на лыжах	14.02 16.02 18.02	
18,19	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м	2	Ходьба на лыжах	21.02 25.02	
20,21	Передвижение на лыжах 2 км	2	Ходьба на лыжах	28.02 2.03	
22,23	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2	Выполнить гимнастическое упражнение	4.03 7.03	
24,25	Эстафеты. Подвижные игры	2	Бег в команде	9.03 11.03	
26	Подвижные игры	1	Играть в игры для	14.03	

	на развитие скорстно- силовой выносливости		развитие скорстно- силовой выносливости		
27,28	Общая физическая подготовка	2	Выполнить ОРУ	16.03 18.03	

IV четверть (22 часа)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1.2	Мяч с 4 – х сторон.	2	Играть	28.03 30.03	
3,4	«Пионербол» с элементами волейбола	2	Играть	1.04 4.04	
5,6	Баскетбол по упрощенным правилам	2	Играть	6.04 8.04	
7	Бег 500 м	1	Бег	11.04	Спортивные игры
8	Бег 60 м	1	Бег	13.04	Подвижные игры
9.10	Закрепление. Техника прыжка в длину с разбега.	2	Прыжки	15.04 18.04	
11.12	Развитие выносливости бег 1км	2	Бег	20.04 22.04	
13,14, 15	Метание малого мяча на дальность	3	Метание	25.04 27.04 29.04	
16,17, 18	Упражнения с большими обручами	3	Выполнить упражнение с большим обручем	4.05 6.05 11.05	
19.20	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	2	Прыжки	13.05 16.05	
21,22	Футбол по упрощенным правилам	2	Играть	18.05 20.05	



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»  
Председатель МО  
Младших классов  
Н.В.Макарьева  
Протокол № 1  
от «16» августа 20\_\_ г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»  
С.В.Мисайлова  
«22» 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ  
«Селенгинская СКОШИ»  
Т.А. Яковлев  
приказ № 309  
от «21» 09 2021 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ФИЗКУЛЬТУРА**  
**для 6 класса**  
**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофанова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«16» 08 2021 г.

Селенгинск

2021

### Пояснительная записка.

Данная программа ориентирована на обучающихся 6 класса специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.14;

3.Нормативно-методические документы МинПРОС Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»

5.Устав ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

6.Учебный план ГБОУ Селенгинская специальная коррекционная общеобразовательная школа- интернат» на 2021-2022 год.

7. Положение «О рабочей программе учителя ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»

8. Календарно- учебный график на 2021-2022 учебный год.

В связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, программа может быть реализована с применением дистанционных форм обучения.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

*Основная цель изучения физической культуры* заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в

процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

*Задачи*, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корректирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)

“Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”- (хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

*Средства, используемые для реализации программы:*

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках.

*Интеграция содержания предмета:*

Математика: Единица времени- секунда, соотношение между единицами времени. Масса. Единица массы.

Русский язык: Простые предложения. Различие основных категорий слов (название предметов, действий, качеств). Правильное их употребление.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание наизусть 2-3 речёвок, считалок. Обогащение и уточнение словаря. Сравнение предметов и явлений между собой и с другими предметами и явлениями.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) учебный предмет «Физическая культура» является обязательным учебным предметом предметной области «Физическая культура»

В соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком на курс «Физическая культура» отводится:

четверть класс	I	II	III	IV	год
6	27ч	21ч	25ч	20ч	93ч

### Система оценки планируемых результатов.

#### Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Освоение АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (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 образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой 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 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) обучающийся может быть переведён на обучение по индивидуальному плану или на АООП .

Достаточный	Минимальный
<p><b>ГИМНАСТИКА</b>            Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>• как избежать травм при выполнении лаза</li> </ul> <p>Обучающиеся нья и опорного прыжка.            должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;</li> </ul>	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>• сохранять равновесие в упражнении</li> </ul>
<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>            Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить спортивной ходьбой;</li> <li>• пробегать в медленном равномерном темпе</li> </ul>	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить в быстром темпе;</li> <li>• пробегать в медленном</li> </ul>

<p>5 мин;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно финишировать в беге на 60 м;</li> <li>• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.</li> </ul>	<p>равномерном темпе 5 мин;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>• метать малый мяч в цель с места.</li> </ul>
<p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>  Обучающиеся должны знать:  для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи  Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно смазать лыжи;</li> <li>• координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;</li> <li>• проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон — 4—6 градусов, длина — 40—60 м) в низкой стойке; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)</li> </ul>	<p>Обучающиеся должны знать:  для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи  Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно смазать лыжи;</li> <li>• координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;</li> <li>• проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом;</li> </ul>
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>  волейбол  Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расстановку и перемещение игроков на площадке.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать стойку игрока;</li> <li>• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;</li> </ul> <p>выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу</p> <p><b>баскетбол</b>  Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.</li> </ul> <p><b>Теннис</b>  Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разновидности ударов.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять удар.</li> </ul>	<p><b>Волейбол</b>  Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расстановку и перемещение игроков на площадке.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать стойку игрока;</li> <li>• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;</li> </ul> <p><b>баскетбол</b>  Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.</li> </ul> <p><b>Теннис</b>  Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разновидности ударов.</li> </ul> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять удар</li> </ul>

## **Базовые учебные действия, формируемые на уроках « Физической культуры»**

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами физической культуры. **Задачами** реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога. Согласно требованиям Стандарта, уровень сформированности базовых учебных действий, обучающихся с умственной отсталостью, определяется на момент завершения обучения школе. Требования к формированию БУД за курс основного общего образования при освоении учебного предмета «Физическая культура»:

*Личностные результаты:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.

*Коммуникативные учебные действия:*

Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Регулятивные учебные действия:*

- Входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов передвигаться по школе.

*Познавательные учебные действия:*

- выполнять физические упражнения;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в шести разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры;
- Легкая атлетика;
- Лыжи.



- Гимнастика:

### *Гимнастика*

#### *Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### *Практический материал*

*Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения при движении головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двух рук). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо — влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

#### *Упражнения с предметами*

*Упражнения с гимнастическими палками.* Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед — назад и влево — вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

*Упражнения с большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Упражнения со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево с растягиванием скакалки руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*Упражнения с набивными мячами.* Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание

мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

## *Легкая атлетика*

### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

### *Практический материал*

*Ходьба.* Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### *Лыжная подготовка*

#### *Теоретические сведения*

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

#### *Практический материал*

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

#### *Подвижные игры*

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

#### *Спортивные игры*

### *Волейбол*

#### *Теоретические сведения*

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

#### *Практический материал*

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

### *Баскетбол*

#### *Теоретические сведения*

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### *Практический материал*

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

## Учебно - тематическое планирование

Раздел	Количество часов
Физическая подготовка	<b>15</b>
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>15</b>
Коррекционные подвижные, спортивные игры	<b>24</b>
Легкая атлетика	<b>25</b>
Лыжи	<b>14</b>

### Материально-техническое обеспечение

#### 1. Учебно-методическая литература

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

#### 2. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

- #### 3. Спортивный инвентарь:
- маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, мячи.

## Календарно-тематическое планирование

6 класс

Физическая культура

I четверть (27 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики, оказание первой мед. помощи.	1	Знать технику безопасности	1.09	
2,3	Ходьба с заданием. Понятие о спортивной ходьбе	2	Спортивная ходьба	6.09	
4,5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	2	Бег	7.09 8.09	
6	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	1	Прыжки	13.09	
7,8	Специально беговые упражнения	2	СБУ	14.09 15.09	
9,10	Метание малого мяча в вертикальную цель из различных исходных положений	2	Метание	20.09 21.09	
11,12	Метание малого мяча на дальность.	2	Метание	22.09 27.09	
13,14	Бег с низкого старта 60 метров Контрольный норматив	2	Бег	28.09 29.09	
15,16	Челночный бег	2	Бег	30.09 4.10	
17,18	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	2	ОРУ	5.10 6.10	
19,20	Различные прыжки через скакалку на двух ногах.	2	Прыжки	11.10 12.10	
21,22	Подвижные игры	2	Играть в подвижные игры	13.10 18.10	
23,24, 25	Ходьба по бревну с набивным мячом в руках	3	Ходьба с заданием	19.10 20.10 25.10	

26,27	Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед	2	Прыжки	26.10 27.10	
-------	---	---	--------	----------------	--

6 класс  
Физическая культура  
II четверть (21 час)

№ урока	Раздел	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Т.Б.Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях гимнастики	1	Знать технику безопасности	8.11	
2,3	Акробатические упражнения	2	Выполнить простейшие акробатические упражнения	9.11 10.11	
4,5	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания	2	Прыжки	15.11 16.11	
6,7	Обучение техники кувырку вперед ноги врозь	2	18.11 24.11	17.11 22.11	
8,9, 10	Совершенствование техники кувырка вперед ноги врозь	3	Выполнить кувырки	23.11 24.11 29.11	
11	Учет по подниманию туловища из положения лёжа. Контрольный норматив	1	Выполнить контрольный норматив	30.11	
12,13, 14	Развитие гибкости	3	Выполнить гимнастические упражнения	1.12 6.12 7.12	
15,16	Челночный бег. Контрольный норматив	2	Бег	8.12 13.12	
17,18	Развитие силы	2	Выполнить упражнения для развития силы	14.12 15.12	
19,20	Гимнастический марафон	2	Выполнить гимнастические упражнения	20.12 21.12	
21	Сгибания и разгибания рук	1	Выполнить силовые упражнения	22.12	

6 класс  
Физическая культура  
III четверть (25 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	Знать технику безопасности на лыжах	12.01	
2,3	Строевые команды на лыжах и с лыжами.	2	19.01 20.01	17.01 18.01	
4,5, 6	Техника попеременного двухшажного хода.	3	Ходьба на лыжах	19.01 24.01 25.01	
7,8, 9,10	Обучение технике одновременного двухшажного хода	4	Ходьба на лыжах	26.01 31.01 1.02 2.02	
11,12, 13,14	Бесшажный ход	4	Ходьба на лыжах	7.02 8.02 9.02 14.02	
15,16	Лыжные эстафеты	2	Ходьба на лыжах	15.02 16.02	
17,18	Передвижение на лыжах 1 км. Контрольный норматив	2	Ходьба на лыжах	21.02 22.02	
19,20	Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения	2	Выполнить упражнения с баскетбольным мячом	28.02 1.03	
21,22	Остановка в два шага	2	Выполнить упражнения с баскетбольным мячом	2.03 9.03	
23	Общая физическая подготовка.	1	Выполнить ОФП	14.03	
24	Эстафета с элементами баскетбола	1	Выполнить упражнения с баскетбольным мячом	15.03	
25	Учебная игра	1	Играть в баскетбол	16.03	


6 класс  
Физическая культура  
IV четверть (20 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1,2	«Мяч с четырёх сторон»	2	Играть в «Мяч с четырех сторон»	28.03 29.03	
3,4, 5	Пионербол с элементами волейбола	3	Играть «Пионербол»	30.03 4.04 5.04	
6,7, 8	Баскетбол с упрощенными правилами	3	Играть в «Баскетбол»	6.04 11.04 12.04	
9,10	Бег 200 м (д) Бег 300 м(м) Контрольный норматив	2	Бег	13.04 18.04	
11	Бег 100 м. Контрольный норматив	1	Бег	19.04	
12,13	Закрепление. Техника прыжка в длину с разбега	2	Прыжки	20.04 25.04	
14,15, 16	Метание малого мяча на дальность	3	Метание	26.04 27.04 4.05	
17,18	ОРУ на развитие координации движений	2	Выполнить ОРУ	11.05 16.05	
19	Прыжки в длину с места	1	Прыжки	17.05	
20	Футбол по упрощенным правилам	1	Играть в «Футбол»	18.05	

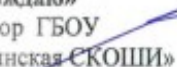


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»  
Председатель МО  
Старших классов  
 Н.В.Макарьева  
Протокол № 1  
от «18» августа 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»  
 С.В.Мисайлова  
«18» 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ  
«Селенгинская СКОШИ»  
 Т.А. Яковлев  
приказ № 509  
от «01» 09 2021 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗКУЛЬТУРА

для 7-9 классов

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофанова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«18» 08 2021 г.

Селенгинск

2021

## I. Пояснительная записка

Данная программа ориентирована на обучающихся 7-9 классов специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление главного государственного врача РФ 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»

3. Учебного плана ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат» на 2021-2022 учебный год.

4. Календарного учебного графика на 2021-2022 учебный год.

5. Положения «О рабочей программе учителя ГБОУ «Селенгинская СКОШИ».

В связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, программа может быть реализована с применением дистанционных форм обучения.

### Актуальность программы

Данная программа ориентирована на обучающихся 7-9 классов специальной коррекционной общеобразовательной школы.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно оздоровительных задач. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению поздотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Конкретными учебными и коррекционными **задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- 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.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа по физкультуре для 7-9 классов структурно состоит из следующих **разделов:**

- гимнастика
- легкая атлетика
- лыжная подготовка
- спортивные и подвижные игры.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, потому что они быстро забывают место в зале, в строю, направление движений, теряются при новом построении и т. д. Несмотря на трудность усвоения данных упражнений, 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. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя и стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и для более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук способствуют успешному овладению письмом.

Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями умственно отсталых 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.

На занятиях гимнастикой умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. 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, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, «козел», «конь» и т.д.)

К прикладным упражнениям относятся также построения и перестроения, ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье и перелезание, подтягивания, упражнения на равновесие. Выполняя их, обучающиеся овладевают основными жизненно необходимыми умениями и навыками, учатся применять их в различной обстановке.

Раздел «Легкая атлетика» помогает 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 могут использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Большое место в данном разделе уделено метанию. 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 в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1-го класса. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача.)

Одним из важнейших является раздел «Игры». В программу включены подвижные 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.

На уроках физической культуры осуществляются **межпредметные связи** с уроками математики, русского языка, развития устной речи, географией, историей.

### **Место предмета в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательной области «Физическая культура». Программа рассчитана на 34 учебные недели, по 2 ч в неделю.

Сроки реализации программы: 1 год.

четверть класс	I	II	III	IV	год
7	18ч	14ч	19ч	16ч	67ч
8	17ч	14ч	18ч	14ч	63ч
9	17ч	14ч	18ч	14ч	63ч

## Содержание учебного предмета

### 7 класс

всего часов	легкая атлетика	гимнастика	лыжи	игры
67 ч	20	16	14	17

#### *Теоретические сведения*

Значение физической культуры в жизни человека. Само- страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

#### *Гимнастика*

*Теоретические сведения.* Виды гимнастики в школе.

*Практический материал* Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание — разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*Упражнения на дыхание.* Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Сгибание — разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание — разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание — разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание.

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренных суставов.

*Упражнения для расслабления мышц.* Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

*Упражнения для развития координации движений.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.*

Построение в колонну по два с соблюдением заданного расстояния (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

*Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).* Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

*Эстафета* для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

*Упражнения с предметами.*

*Упражнения с гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

*Упражнения со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогнуться назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

*Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг).* Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4-6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2-3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

*Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными

движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

### *Легкая атлетика*

#### *Теоретические сведения*

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

#### *Практический материал*

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

*Бег.* Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 x 6 м.

*Беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впередибегающего, по второму сигналу спокойный бег.

*Прыжки.* Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

*Прыжок в длину с разбега* способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

*Прыжок в высоту с разбега* способом «перешагивание»; переход через планку.

*Метание.* Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

#### *Теоретические сведения*

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта

### *Лыжная подготовка*

#### *Теоретические сведения*

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### *Практический материал*

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

## *Подвижные игры*

### *Коррекционные игры*

Игры на внимание;  
игры, тренирующие наблюдательность;  
игры на дифференцирование мышечных усилий;  
игры на пространственную координацию двигательных действий.

### *Игры с элементами общеразвивающих упражнений*

Игры с бегом;  
игры с прыжками;  
игры с бросанием, ловлей и метанием;  
игры с переноской груза;  
игры на лыжах и коньках.

### *Спортивные игры*

#### *Теоретические сведения*

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

#### *Волейбол*

##### *Теоретические сведения*

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

##### *Практический материал*

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

#### *Баскетбол*

##### *Теоретические сведения*

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности и фолов; предупреждение травматизма.

##### *Практический материал*

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

## **8 класс**

всего часов	легкая атлетика	гимнастика	лыжи	игры
63 ч	20	16	11	16

### *Материал для уроков физической культуры*

#### *Теоретические сведения*

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

#### *Гимнастика*

##### *Теоретические сведения*

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

##### *Практический материал*

*Построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.



## *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

*Упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание — разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной постановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание — разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание — разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

*Упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

*Упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10с.

## *Упражнения с предметами*

*Упражнения с гимнастическими палками.* Принять исходное положение — палка вертикально перед собой, выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

*Упражнения с набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

*Упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; в положении лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в

локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение — основная стойка, подъем на носки; исходное положение — основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание — разгибание рук, наклоны головы, туловища, движения ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска двумя учениками одного, сидящего на взаимно сцепленных руках, на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой за ноги и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

## *Легкая атлетика*

### *Теоретические сведения*

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;  
-правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

*Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 x 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному фунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

*Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

*Метание.* Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

## *Лыжная подготовка*

### *Теоретические сведения*

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

### *Практический материал*

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5

повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

#### *Баскетбол*

##### *Теоретические сведения*

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

##### *Практический материал*

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

#### *Настольный теннис*

##### *Теоретические сведения*

Парные игры, правила соревнований.

##### *Практический материал*

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

### **9 класс**

всего часов	легкая атлетика	гимнастика	лыжи	игры
63ч	23	12	13	15

##### *Теоретические сведения*

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### *Гимнастика*

##### *Теоретические сведения*

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

##### *Практический материал*

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

##### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. В положении лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении гимнастических комбинаций различной сложности.

*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статическое напряжение мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание — разгибание рук в упоре лежа с

разведенными в стороны пальцами.

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной ноге (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание — разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание — разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренных суставов.

*Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### *Упражнения с предметами*

*Упражнения с гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*Упражнения с набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*Упражнения с гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение — основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание — разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение — основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

*Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение — основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение — основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Элементы акробатики.* Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений. Легкая атлетика

#### *Теоретические сведения*

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### *Практический материал*

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от **100** до **300** м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до **50** м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до **12—15** мин. Бег с варьированием скорости до **8** мин. Бег на короткие дистанции (**100** м, **200** м).. Совершенствование эстафетного бега (**4** раза по **100** м). Бег на средние и длинные дистанции (**400**, **800**, **1500** м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до **2500** м.

*Прыжки.* Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной **10** м. Метание деревянной фанаты (**250** г) в цель и на дальность с места и разбега.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание — разгибание рук в упоре лежа, сгибание — разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

#### *Лыжная подготовка*

#### *Теоретические сведения*

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### *Практический материал*

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях **50—60** м (по кругу **200—250** м). Лыжные эстафеты (по кругу **400—500** м). Передвижения на лыжах на дистанцию до **2** км (девочки), на дистанцию до **3** км (мальчики). Игры на лыжах.

#### *Спортивные игры*

#### *Теоретические сведения*

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

#### *Баскетбол*

#### *Теоретические сведения*

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

#### *Практический материал*

Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в

движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Физическая культура в системе специального образования предполагает проведение **уроков физической культуры – это главная составляющая часть** всей системы физического воспитания обучающихся, играющая базовую роль в коррекции недостатков их двигательной сферы.

На уроках используются следующие формы обучения: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.

Наряду с уроками, частью физического воспитания являются: гигиеническая физическая культура (утренняя гимнастика, физкультминутки), внеклассная и внешкольная работа по физической культуре (секции, соревнования, спортивные праздники).

Обязательным является **контроль за уровнем двигательной активностью обучающихся**: по мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) тесты по видам упражнений, сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы:

четверть класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
7	Прыжки в длину. Метание гранаты	Поднимание туловища. Челночный бег	Передвижение на лыжах 1 км	Бег 300м(д) 400м(м),100м. Прыжки в длину
8	Прыжки в длину. Метание гранаты. Бег 100 м.	Поднимание туловища. Челночный бег.	Передвижение на лыжах 1,5 км	Бег 500 м (д) 800м(м),100м. Прыжки в длину
9	Прыжки в длину. Метание гранаты.	Поднимание туловища. Челночный бег.	Передвижение на лыжах 1,5 км	Бег 500 м м(д) 800 м(м),100 м. Прыжки в длину

### Основные требования к уровню подготовки обучающихся

#### 7 класс

1 уровень	2 уровень
<p align="center"><b>ГИМНАСТИКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как правильно выполнять размыкание «уступами»;</li> <li>• как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</li> <li>• как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</li> <li>• переносить ученика втроем;</li> <li>• выполнять простейшие комбинации.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как правильно выполнять размыкание «уступами»;</li> <li>• как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</li> <li>• как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</li> <li>• удерживать равновесие;</li> <li>• выполнять простейшие комбинации.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</li> <li>• основы кроссового бега.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пройти 20—30 мин в быстром темпе;</li> <li>• выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;</li> <li>• бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;</li> <li>• выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>• выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>• выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м;</li> <li>• выполнять толкание набивного мяча с места.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</li> <li>• основы кроссового бега.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пройти 20—30 мин в быстром темпе;</li> <li>• выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность человека;</li> <li>• правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;</li> <li>• пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;</li> <li>• тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность человека;</li> <li>• правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;</li> <li>• тормозить лыжами и палками одновременно.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• права и обязанности игроков;</li> <li>• как избежать травматизма.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.</li> </ul> <p><b>Баскетбол</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тактику одиночных игр.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прямую подачу.</li> </ul>	<p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• права и обязанности игроков;</li> <li>• как избежать травматизма.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.</li> </ul> <p><b>Баскетбол</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тактику одиночных игр.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять прямую подачу</li> </ul>

## 8 класс

1 уровень	2 уровень
<p style="text-align: center;"><b>ГИМНАСТИКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фигурную маршировку;</li> <li>• требования к строевому шагу;</li> <li>• два различных способа переноски одного ученика;</li> <li>• фазы опорного прыжка.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>• выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;</li> <li>• изменять направление движения по команде.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• требования к строевому шагу;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>• выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой;</li> <li>• изменять направление движения по команде.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;</li> <li>-правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</li> <li>-как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.</li> <li>-как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;</li> <li>• бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;</li> <li>• прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>• подбирать разбег для прыжка;</li> <li>• метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;</li> <li>• выполнять толкание набивного мяча со скачка</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;</li> <li>-правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</li> <li>-как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;</li> <li>• бежать с переменной скоростью;</li> <li>• прыгать с полного разбега в длину;</li> <li>• подбирать разбег для прыжка;</li> <li>• метать малый мяч с полного разбега.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как правильно проложить учебную лыжню;</li> <li>• температурные нормы для занятий на лыжах.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять поворот «упором»;</li> <li>• сочетать попеременные ходы с одновременными;</li> <li>• проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как правильно проложить учебную лыжню;</li> <li>• температурные нормы для занятий на лыжах.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять поворот «упором»;</li> <li>• преодолевать на лыжах до 1000м.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).</li> </ul>	
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b></p> <p><b>Баскетбол</b>  <b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наказания при нарушениях правил.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;</li> <li>• вести мяч бегом по прямой;</li> <li>• бросать мяч по корзине от груди в движении.</li> </ul> <p><b>Волейбол</b>  <b>Учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наказания при нарушениях правил.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.</li> </ul>	<p><b>Баскетбол</b>  <b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наказания при нарушениях правил.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;</li> <li>• вести мяч бегом по прямой;</li> <li>• бросать мяч по корзине от груди в движении.</li> </ul> <p><b>Волейбол</b>  <b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наказания при нарушениях правил.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать и передавать мяч</li> </ul>

### 9 класс

1 уровень	2 уровень
<p><b>ГИМНАСТИКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;</li> <li>• составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение обучающимся класса.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.</li> </ul>
<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;</li> <li>• как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бегать в медленном темпе 12—15 мин;</li> <li>• бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;</li> <li>• прыгать в длину и высоту с полного разбега;</li> <li>• метать малый мяч на дальность;</li> </ul> <p><b>бежать кросс на 2000 м</b></p>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бегать в медленном темпе 12—15 мин;</li> <li>• бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м);</li> <li>• прыгать в длину;</li> <li>• метать малый мяч на дальность;</li> </ul>
<p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p>

<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды лыжного спорта;</li> <li>• технику лыжных ходов.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять поворот на параллельных лыжах;</li> <li>• проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (мальчики); преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• виды лыжного спорта;</li> <li>• технику лыжных ходов.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять поворот на параллельных лыжах;</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;</li> <li>• правила игры и судейства баскетбола.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;</li> </ul> <p>упражнений для снятия локального утомления и для общего воздействия, включая в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы организма. Продолжительность физкультурных минуток — 2—3 мин.</p>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;</li> <li>• правила игры и судейства баскетбола.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;</li> </ul>

### Календарно-тематическое планирование.

7 класс  
Физическая культура  
I четверть (18 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики, оказание первой мед. помощи.	1	1.09		
2,3	<u>Легкая атлетика.</u> Продолжительная ходьба в различном темпе	2	2.09 8.09		
4	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	9.09		
5,6	Стартовый разгон с переходом в бег	2	15.09 16.09		
7	Бег 60 метров с низкого старта	1	22.09		
8,9	Обучение метания гранаты с места	2	23.09 29.09		
10	Контрольный норматив. Метание гранаты	1	30.09		
11	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см.	1	6.10		
12	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	1	7.10		
13,14	Специальные прыжковые упражнения с баскетбольными мячами	2	13.10 14.10		
15,16	Техника безопасности по спортивным, подвижным играм. Игра «Перестрелка»	1	20.10 21.10		
17,18	Челночный бег	2	27.10 28.10		

7 класс  
Физическая культура  
II четверть (14 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию	1	10.11		
2,3	<u>Гимнастика</u> Гимнастика и акробатика	2	11.11 17.11		
4	Напрыгивания и спрыгивания	1	18.11		
5,6	Совершенствование слитного кувырка вперед, назад, стойка на лопатках	2	24.11 25.11		
7,8	Развитие гибкости	2	1.12 2.12		
9	Учет по подниманию туловища из положения лёжа	1	8.12		
10,11	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими колесами	2	9.12 15.12		
12,13	Челночный бег. Контрольный норматив	2	16.12 22.12		
14	Сгибания и разгибания рук	1	23.12		

7 класс

Физическая культура  
III четверть (19 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	12.01		
2,3	Попеременный двухшажный ход.	2	13.01 19.01		
4,5	Прохождение дистанции 1000 метров	2	20.01 26.01		
6,7,8,9	Бесшажный ход	4	27.01 2.02 3.02		

			9.02		
10,11,12, 13	Обучение коньковому ходу	4	10.02 16.02 17.02 24.02		
14,15	Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения	2	2.03 3.03		
16,17	Остановка в два шага	2	9.03 10.03		
18,19	Подвижные игры	2	16.03 17.03		

7 класс

Физическая культура

IV четверть (16 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	«Мяч с четырёх сторон»	1	30.03		
2	Пионербол с элементами волейбола	1	31.03		
3	Баскетбол с упрощёнными правилами	1	6.04		
4	Бег 300 м (д) Бег 400 м(м)	1	7.04		
5	Бег 100 м	1	13.04		
6,7	Закрепление. Техника прыжка в длину с разбега	2	14.04 20.04		
8,9	Метание малого мяча на дальность	2	21.04 27.04		
10	Футбол по упрощённым правилам	1	28.04		
11,12	Лапта	2	4.05 5.05		
13,14	Челночный бег.	2	11.05 12.05		
15,16	Упражнение на развитие выносливости	2	18.05 19.05		

8 класс  
Физическая культура  
I четверть (17 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики, оказание первой мед. помощи.	1	2.09		
2	Легкая атлетика. Ходьба с выполнением различных заданий	1	6.09		
3,4	Прохождение на скорость отрезков от 100-400 метров	2	9.09 13.09		
5,6	Медленный бег в равномерном темпе до 12 мин. Упражнение на выносливость	2	16.09 20.09		
7	Бег на скорость 100 метров. Контрольный норматив	1	23.09		
8,9	Специально беговые упражнения, бег с преодолением препятствий	2	27.09 30.09		
10	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	1	4.10		
11,12	Метание гранаты	2	7.10 11.10		
13	Метание гранаты. Контрольный норматив	1	14.10		
14,15	Техника безопасность по спортивным играм. Совершенствование техники передвижений, остановок в баскетболе	2	18.10 21.10		
16,17	Подвижные игры	2	25.10 28.10		

8 класс  
Физическая культура  
II четверть (14 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж. Формирование знаний и представлений учащихся по основам безопасности занятий	1	8.11		
2,3	Гимнастика и акробатика	2	11.11 15.11		
4	Совершенствование техники прыгивание и спрыгивание.	1	18.11		
5,6	Стойка на голове и с согнутыми коленями (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки)	2	22.11 25.11		
7,8	Контроль освоения техники «длинный кувырок вперед»	2	29.11 2.12		
9,10	Совершенствование акробатический элемент мост из положение лёжа.	2	6.12 9.12		
11	Челночный бег на время. Контрольный норматив	1	13.12		
12	Гимнастический марафон	1	16.12		
13	Сгибания и разгибания рук	1	20.12		
14	Учет по подниманию туловища из положения лёжа	1	23.12		

8 класс  
Физическая культура  
III четверть (18 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	13.01		
2,3,4	Строевые команды на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода	3	17.01 20.01 24.01		
5,6	Спокойное передвижение на дистанции 1500 м. Контрольный норматив	2	27.01 31.01		
7,8,9,10	Одновременно двувухшажный ход	4	3.02 7.02 10.02 14.02		
11	Торможение «плугом», подъем «ёлочкой»	1	17.02		
12,13	Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения	2	21.02 24.02		
14,15	Остановка в два шага	2	28.02 3.03		
16,17,18	Настольный теннис	3	10.03 14.03 17.03		

8 класс  
Физическая культура  
IV четверть (14 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Т.Б на уроках легкой атлетике на улице.	1	28.03		
2	Общая физическая подготовка	1	31.03		
3	Баскетбол по основным правилам	1	4.04		
4	Совершенствование бега	1	7.04		



	на 500 м (д) 800 м (м). Контрольный норматив				
5,6	Совершенствование. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	2	11.04 14.04		
7	Развитие выносливости, бег 1500 м.	1	18.04		
8	Метание гранаты на дальность	1	21.04		
9	Бег 100 м на время. Контрольный норматив	1	25.04		
10	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1	28.04		
11	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	5.05		
12	ОРУ силовая выносливость.	1	12.05		
13	ОРУ на мышцы плечевого пояса.	1	16.05		
14	Спортивные игры. Лапта.	1	19.05		

9 класс  
Физическая культура  
I четверть (17 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики, оказание первой мед. помощи.	1	3.09		
2	Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 500 метров	1	7.09		
3	Специальные беговые упражнения	1	10.09		
4,5	Бег «трусцой» (12-15 мин)	2	14.09 17.09		
6,7	Бег на короткие дистанции 100м. Эстафетный бег 4*100	2	21.09 24.09		

8	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	1	28.09		
9,10	Метание гранаты с места и с разбега	2	1.10 5.10		
11	Метание гранаты. Контрольный норматив	1	8.10		
12	Совершенствование изученных видов ходьбы	1	12.10		
13,14	Техника безопасности по спортивным играм. Выравнивание и выбивание мяча в парах	2	15.10 19.10		
15,16	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников	2	22.10 26.10		
17	Челночный бег	1	29.10		

9 класс  
Физическая культура  
II четверть (14часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж Формирование знаний и представлений учащихся по основам безопасности занятий	1	9.11		
2,3	<u>Гимнастика</u> Гимнастика и акробатика	2	12.11 16.11		
4,5	Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках	2	19.11 23.11		
6,7	Совершенствование техники стойки на голове и руках согнутыми ногами	2	26.11 30.11		
8	Мост из положения лежа	1	3.12		
9	Совершенствование техники напрыгивание и спрыгивание	1	7.12		

10	Контроль освоения техники разных видов упражнений	1	10.12		
11	Челночный бег. Контрольный норматив	1	14.12		
12	Учет по подниманию туловища из положения лежа	1	17.12		
13,14	Развитие гибкости	2	21.12 24.12		

9 класс

Физическая культура  
III четверть (18 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	14.01		
2,3	Спокойное передвижение до 1500 м.Контрольный норматив	2	18.01 21.01		
4,5,6,7	Одновременный двухшажный ход	4	25.01 28.01 1.02 4.02		
8,9,10,11	Одновременно бесшажный ход	4	8.02 11.02 15.02 18.02		
12,13	Коньковый ход	2	22.02 25.02		
14,15	Настольный теннис	2	1.03 4.03		
16,17	Комбинация баскетбольных элементов	2	11.03 15.03		
18	Учебная игра	1	18.03		

9 класс

Физическая культура  
IV четверть (14 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Дата		Примечание
			план	факт	

1	Челночный бег	1	29.03		
2	Эстафетный бег	1	1.04		
3	Баскетбол по основным правилам	1	5.04		
4	Совершенствование бега на 500 м (д) 800 м (м). Контрольный норматив	1	8.04		
5	Совершенствование. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	12.04		Спортивные игры
6	Развитие выносливости, бег 2000 м.	1	15.04		
7	Метание гранаты на дальность	1	19.04		
8	Бег 100 м на время. Контрольный норматив	1	22.04		
9	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1	26.04		
10	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	29.04		
11,12	Футбол	2	6.05 13.05		
13	ОРУ на мышцы плечевого пояса	1	17.05		
14	Бег 1000 м	1	20.05		

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

#### *1. Учебно-методическая литература*

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

- Уроки физической культуры в 7-9 кл: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

#### *2. Периодические издания:*

- Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

*3. Спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, мячи.

