

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья № 2»
(МКОУ «Школа № 2»)

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения школы

от «___» _____ 2023г.

Протокол № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

«___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МКОУ «Школа № 2»

от «___» _____ 2023г.

№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
5 - 9 классы

Составители:

учитель физической культуры;
Пичугов Евгений Александрович,
учитель физической культуры

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.....	6
4. Личностные и предметные результаты освоения программы.....	6
5. Содержание учебного предмета.....	15
6. Тематическое планирование.....	25
7. Материально – техническое обеспечение.....	31

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
2. Учебным планом МКОУ «Школа № 2»;
3. Положением о рабочей программе МКОУ «Школа № 2».

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I - IV классов.

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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые

теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки

и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика.

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

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

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя

прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Школа № 2» учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является отдельным предметом и входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана. Данный учебный предмет изучается с 5 по 9 класс.

Количество учебных часов на год (34 недели) рассчитывается в соответствии с учебным планом и выглядит следующим образом:

68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (5 класс);

68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (6 класс);

68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (7 класс);

68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (8 класс);

68 часов в год из расчета 2 часа в неделю (9 класс).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

5 класс

Личностные результаты:

- адекватность поведения ребёнка с точки зрения опасности/ безопасности и для себя, и для окружающих;
- знание и применение правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;
- использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером данной ситуации;
- восприятие и понимание важности учебной деятельности, проявление любознательности и интереса к новому;
- умение пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях;
- проявление доброжелательности и открытости ко взрослым;
- способность поддерживать коммуникацию со сверстниками;

- умение быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- проявление доброжелательности и открытости;
- проявление сопереживания к чувствам других;
- соблюдение правил личной гигиены;

Предметные результаты освоения предмета

Минимальный уровень:

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - демонстрация правильной осанки; комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание низкая перекладина.	5	3
Удержание туловища в упоре лёжа.	15-20 сек.	10 сек.
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин.)	12	8
Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.	Касание голени	Касание голени
Прыжок в длину	85 см.	70 см.
Бег 30 м.	9 сек.	11 сек.

Достаточный уровень:

- 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 некоторых строевых действий в шеренге и колонне;
 - участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - 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.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание высокая, низкая перекладина	3	5
Отжимание	6	5
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин.)	22	20
Гибкость	+3	+4

Прыжок в длину	118	108
Бег 30 м.	6,4	6,8

6 класс

Личностные результаты:

- адекватность поведения ребёнка с точки зрения опасности/ безопасности и для себя, и для окружающих;
- знание и применение правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;
- использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером данной ситуации;
- восприятие и понимание важности учебной деятельности, проявление любознательности и интереса к новому;
- умение пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях;
- проявление доброжелательности и открытости ко взрослым;
- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
- умение быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- проявление доброжелательности и открытости;
- адекватно ситуации высказывать свое мнение, задать вопрос;
- проявление сопереживания к чувствам других;
- соблюдение правил личной гигиены;
- проявление готовности к самостоятельным действиям, поступкам.

Предметные результаты освоения предмета

Минимальный уровень:

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- демонстрация правильной осанки; комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание низкая перекладина.	5	3
Удержание туловища в упоре лёжа.	15-20 сек.	10 сек.
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин.)	12	8
Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.	Касание голени	Касание голени
Прыжок в длину	85 см.	70 см.
Бег 30 м.	9 сек.	11 сек.

Достаточный уровень:

- 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;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры (под руководством учителя);
- участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание высокая, низкая перекладина	3	5
Отжимание	6	5
Упражнение на пресс (кол-во ра за 1 мин.)	22	20
Гибкость	+3	+4
Прыжок в длину	118	108
Бег 30 м.	6,4	6,8

7 класс

Личностные результаты:

- адекватность поведения подростка с точки зрения опасности/ безопасности и для себя, и для окружающих;
- знание и применение правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;
- восприятие и понимание важности учебной деятельности, проявление любознательности и интереса к новому;
- умение пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях;
- проявление доброжелательности и открытости ко взрослым;
- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками;
- умение быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- проявление доброжелательности и открытости;
- адекватно ситуации высказывать свое мнение, задать вопрос;
- проявление сопереживания к чувствам других;
- соблюдение правил личной гигиены;
- проявление готовности к самостоятельным действиям, поступкам.

Предметные результаты освоения предмета

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 - демонстрация правильной осанки; комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
 - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание низкая перекладина.	7	5
Удержание туловища в упоре лёжа.	30 сек.	20 сек.
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин.)	15	10
Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.	Касание верх. части стопы	Касание верх. части стопы
Прыжок в длину	100 см.	85 см.
Бег 30 м.	8,5 сек.	9,5 сек.

Достаточный уровень:

- 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;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры (под руководством учителя);
 - подача строевых команд;
 - участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, 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.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание высокая, низкая перекладина	4	8
Отжимание	10	6
Упражнение на пресс (кол-во ра за 1 мин.)	28	22
Гибкость	+4	+5
Прыжок в длину	132	112
Бег 30 м.	5,5	6,4

8 класс

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культуры, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; 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);
- 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;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание низкая перекладина.	7	5
Удержание туловища в упоре лёжа.	30 сек.	20 сек.

Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин.)	15	10
Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.	Касание верх. части стопы	Касание верх. Части стопы
Прыжок в длину	100 см.	85 см.
Бег 30 м.	8,5 сек.	9,5 сек.

Достаточный уровень:

- 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;
- 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);
- участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, 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.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание высокая, низкая перекладина	4	8
Отжимание	10	6
Упражнение на пресс (кол-во ра за 1 мин.)	28	22
Гибкость	+4	+5
Прыжок в длину	132	112
Бег 30 м.	5,5	6,4

9 класс

Личностные результаты:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущнонеобходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физическому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
 - правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.
- Нормативы:

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание низкая перекладина.	10	7
Удержание туловища в упоре лёжа.	40 сек.	30 сек.
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин.)	20	15
Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь.	+1	+2
Прыжок в длину	115 см.	100 см.
Бег 30 м.	8,0 сек.	9,0 сек.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) и сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.
- **Нормативы:**

Норматив	мальчики	девочки
Подтягивание высокая, низкая перекладина	6	10
Отжимание	15	7
Упражнение на пресс (кол-во ра за 1 мин.)	28	22
Гибкость	+6	+6
Прыжок в длину	158	126
Бег 30 м.	5,2	6,1

5. Содержание учебного предмета 5 класс

Теоретические знания. Знания о физической культуре (в процессе урока или в виде домашнего задания). Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

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. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Прыжки. Прыжки через

скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Спортивные игры

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

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

Коррекционные и подвижные игры

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину, с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

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 «змейка» 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.

6 класс

Теоретические знания

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков или в виде домашнего задания). Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Правильное дыхание при (ходьбе, беге, прыжках). Роль физической культуры в подготовке к труду. Формирование знаний ‘Здоровые привычки’.

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

Практический материал. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два с поворотами в углах, полуоборот направо и налево. Размыкание: на вытянутые руки в движении, вправо и влево от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Изменение длины шага: выполнение команд «Шире шаг» и «Короче шаг». Повороты «Кругом». Переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей (весом до 6-7 кг) на расстояние 8-10 метров, гимнастических матов, гимнастического козла вдвоем. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг; флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа слева и справа. Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, предметом в руке (мяч, палка, флажок), передвижение в висячем положении, смешанные висы (спиной и боком). Перелезание через препятствия различными способами включая бег, прыжки, равновесие. Равновесие: на левой и правой ноге на узкой рейке гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и хлопками под ногой, повороты в приседе на носках, соскоки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации упражнений.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки. Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы тазобедренного сустава. Упражнения для расслабления мышц; на преодоление сопротивления.

Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения с предметами. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Построение в две шеренги, с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба змейкой и по диагонали. Прохождение расстояния за определенное количество шагов до ориентира с открытыми глазами и с закрытыми. Сочетание простейших исходных положений рук и ног с контролем и без контроля зрения. Из исходного положения поднимание ног с закрытыми глазами до определенной высоты. Ходьба по

наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место с закрытыми глазами. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба и лёгкий бег на месте 5, 10, 15 секунд по команде. Повторение задания, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжки на двух ногах с преодолением расстояния 5—6 м до черты. Повторение упражнения вдвое медленнее с определением самого точного ученика.

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: с изменением направлений по сигналу, скрестным шагом, с выполнением движений на координацию, с преодолением препятствий, спортивной ходьбой. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 мин, бег на дистанции 60 м с низкого старта, эстафетный бег с передачей палочки, с преодолением препятствий, беговые упражнения. Прыжки: на одной и на двух с поворотами; ноги скрестно с продвижением вперед, на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге; через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: с ограниченным отталкиванием в зоне 80 см, отработка отталкивания. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: отработка отталкивания. Метание: малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и на высоте 2-3 м; в мишень диаметром 100 см из различных исходных, набивного мяча весом 2 кг с места в сектор боком.

Спортивные игры

Практический материал: остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля и передача мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в корзину снизу и от груди с места. Подвижные игры: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения о игре (правила игры, расстановка и перемещение по площадке, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; санитарно - гигиенические требования к занятиям).

Практический материал: (приемы и передачи мяча сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя прямая подачи).

Коррекционные игры

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием, с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину, с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола.

7 класс

Теоретические знания

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка 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», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движений.

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

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, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

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.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

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

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (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.

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 × 6 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего; по второму сигналу спокойный бег. Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. 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.

Спортивные игры

Волейбол. Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. 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 игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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.

8 класс

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. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления

голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движений.

Упражнения с предметами

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.

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).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; 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, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

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 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Легкая атлетика.

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

Практический материал. 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. 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.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. 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. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Спортивные игры

Теоретические сведения. Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

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 по корзине 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. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол. Теоретические сведения. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

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.

9 класс

Теоретические знания. 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. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения с предметами.

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.

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 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.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Спортивные и подвижные и игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Коррекционные игры

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола.

6. Тематическое планирование

5 класс

(2 часа в неделю, 68 часов) *

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Теоретические знания	5	Изучают правила поведения на уроках физической культуры. Получают знания о физической культуре. Изучают вопросы о личной гигиене, требования к выполнению утренней гимнастики. Определяют причины нарушения осанки.
2	Гимнастика	18	Выполняют строевые упражнения; общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами.
3	Легкая атлетика	12	Выполняют сочетание разновидностей ходьбы; прыжки через скакалку;

			метание мяча.
4	Спортивные игры	13	Знакомятся с правилами игры в пионербол, баскетбол. Учатся ловить и передавать мяч на месте двумя руками, выполнять повороты на месте.
5	Коррекционные и подвижные игры	11	Участвуют в подвижных играх с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, с прыжками в длину, с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами пионербола и волейбола.
6	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений	9	Выполняют построение в колонну по одному; ходьбу по диагонали по начерченной линии, «змейкой»; повороты кругом без контроля зрения; прыжки; подлезание под препятствия; легкий бег на определенное время.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

6 класс

(2 часа в неделю, 68 часов) *

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Теоретические знания	5	Изучают правила поведения на уроках физической культуры. Получают знания о правильном питании и двигательном режиме школьника. Формируют знания «Здоровые привычки».
2	Гимнастика	18	Изучают правила поведения на занятиях гимнастикой, значение утренней гимнастики. Выполняют строевые упражнения: построение и перестроение, повороты, изменение длины шага. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки.
3	Упражнения для развития пространственно-временной	9	Выполняют построение в две шеренги; ходьбу змейкой и по диагонали; сочетание простейших упражнений с контролем и без контроля зрения;

	ориентировки и точности движений		ходьбу по наклонной гимнастической скамейке; прыжки.
4	Легкая атлетика	12	Выполняют ходьбу с изменением направлений по сигналу, скрестным шагом, с выполнением движений на координацию, с преодолением препятствий. Выполняют беговые упражнения; метание; прыжки.
5	Спортивные игры	13	Изучают передачу мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в корзину снизу и от груди с места. Играют в подвижные игры: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», в пионербол, баскетбол.
6	Коррекционные игры	11	Участвуют в соревнованиях с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием, с бегом на скорость, с прыжками в длину, с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами пионербола и волейбола.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

7 класс

(2 часа в неделю, 68 часов) *

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Теоретические знания	5	Повторяют правила поведения на уроках физической культуры. Изучают значение физической культуры в жизни человека. Получают знания о страховке и самоконтроле при выполнении физических упражнений.
2	Гимнастика	18	Выполняют построение и перестроение из колонны по одному в колонну по два, повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения на дыхание, для укрепления мышц, для развития координации движений. Выполняют комплекс упражнений с предметами:

			скакалкой, мячами, гимнастическими палками.
3	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений	9	Выполняют построение в две шеренги; ходьбу по ориентирам в усложненных условиях; прыжки в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
4	Легкая атлетика	12	Изучают значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Выполняют продолжительную ходьбу в различном темпе; бег с переменной скоростью; беговые упражнения; прыжки.
5	Спортивные игры	13	Изучают теоретические сведения о волейболе и баскетболе: упрощенные правила игры; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу; прыжки с места и с шага в высоту и длину; упражнения с набивными мячами. Участвуют в двухсторонней игре по упрощенным правилам.
6	Коррекционные игры	11	Участвуют в играх на внимание; тренирующих наблюдательность; пространственную координацию двигательных действий; в соревнованиях и эстафетах с элементами общеразвивающих упражнений.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

8 класс

(2 часа в неделю, 68 часов) *

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Теоретические знания	5	Повторяют правила поведения на уроках физической культуры. Изучают темы: «Физическая культура и спорт в России», «Специальные олимпийские игры».
2	Гимнастика	18	Изучают виды гимнастики:

			спортивную, художественную, атлетическую, ритмическую. Выполняют построения и перестроения; повороты в ходьбе; размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал; отработку строевого шага. Выполняют упражнения с сочетанием наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Выполняют комплекс упражнений с предметами: набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями. Выполняют упражнения для ног, корпуса, на преодоление сопротивления. Выполняют переноску груза и передачу предметов; упражнения на равновесие.
3	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений	9	Выполняют передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции; метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполняют ходьбу, бег с командами о начале и конце работы.
4	Легкая атлетика	12	Изучают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Выполняют бег, ходьбу, прыжки, метание.
5	Спортивные игры	13	Изучают судейство в баскетболе и волейболе, наказание при нарушении правил. Учатся ловить мяч двумя руками, выполнять передачу мяча, бросать мяч в корзину. Выполняют упражнения с набивными мячами.
6	Коррекционные игры	11	Участвуют в играх на внимание; на дифференцирование мышечных усилий; на пространственную координацию двигательных действий.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

9 класс
(2 часа в неделю, 68 часов) *

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Теоретические знания	5	Повторяют правила поведения на уроках физической культуры. Изучают вопросы о здоровом образе жизни и занятиях спортом после окончания школы.
2	Гимнастика	18	Изучают правила соревнований по спортивной гимнастике. Выполняют построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов; нарушение и восстановление строя в движении. Выполняют упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; для укрепления голеностопных суставов и стоп; для укрепления мышц туловища, рук и ног; упражнения, укрепляющие осанку.
3	Легкая атлетика	14	Выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; бег, эстафетный бег; прыжки; метание различных предметов в цель и на дальность.
4	Спортивные и подвижные игры	16	Учатся выполнять прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхнюю прямую подачу, блокирование мяча.
5	Коррекционные игры	15	Участвуют в играх с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. –М.: ТЦ Сфера, 2003.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Учебно – практическое оборудование:

мешочки с песком;

баскетбольные кольца;

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м).

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Флажки стартовые.

Лента финишная.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

секундомер.