

ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа – интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей старших классов Протокол № _____ от «___» _____ 2022г Руководитель МО: _____/Бабайкина И.В./</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР _____/Бондарева Е.В./ «___» _____ 2022г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» _____/Малинкина Е.А./ «___» _____ 2022г.</p>
---	--	---

Адаптированная рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для 7-9 классов

Программу разработал:
учитель физической культуры
Окунев С.В.

с. Косолапово, 2022 г.

Пояснительная записка.

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

Нормативные документы для составления рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Учебный план образовательной организации ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» Мари-Турекского района 2022 – 2023 учебный год.

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

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

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

2) Общая характеристика учебного предмета

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

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

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется

опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др

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

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример

самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога

3) Описание места учебного предмета в учебном плане

Место предмета в учебном плане: предметная область- «Физическая культура»

Количество часов в неделю по учебному плану: 2 часа .3часа – 7кл.

Общее количество часов в соответствии с программой:

7 класс - Iчетв.- ч.; Пчетв- ч.; Шчетв- ч; IVчетв- ч.

8 класс - Iчетв.- ч.; Пчетв- ч.; Шчетв- ч.; IVчетв- ч.

9класс - Iчетв.- ч.; Пчетв- ч.; Шчетв- ч.; IVчетв- ч

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

- движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - 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;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в г.Йошкар-Оле;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
7 класс	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из	Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание

	<p>колонны по одному в колонну по два, три; Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>набивного мяча с места. Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст.бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне. Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики). Выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>
<p>8 класс</p>	<p>Что такое двигательный режим; Самоконтроль и его основные приемы; Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке; Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию; выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного</p>

	<p>маршировке; фазы опорного прыжка;</p> <p>Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки;</p> <p>Как измерять пульс, давление;</p> <p>Как правильно проложить учебную лыжню</p> <p>Правила игры в волейбол</p> <p>Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>движения.</p> <p>бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;</p> <p>выполнять прыжки в длину, высоту.</p> <p>Метать, толкать набивной мяч.</p> <p>выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км.</p> <p>принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.</p> <p>выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
<p>9 класс</p>	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>что значит «тактика игры», роль судьи.</p> <p>влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p>что такое строй</p> <p>как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p> <p>виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.</p> <p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями</p> <p>влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.</p> <p>выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.</p> <p>выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> <p>выполнять все виды лазания, опорных</p>

		<p>прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>
--	--	--

Личностные БУД:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

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

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

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

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений

Контрольно-измерительные материалы:

Мальчики

Класс	7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186- 215	156- 185	150- 155	191- 205	171- 190	160- 170
Бег 60 м на время	9.4 — 9.0.	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4- 9.0	9.5- 9.0	9.6 более	9.4- 9.0	9.7- 9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	30 - 35	25 - 30	18 - 20	35- 40	25- 30	18-20	40- 45	25- 30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

Класс	7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166- 180	136- 165	130- 135	166- 170	141- 165	135- 140
Бег 60 м на время	11.9- 11.3	12.5- 12.0	12.6 более	103- 10.1	11.2- 10.8	12.3 - 11.4	10.3- 10.1	11.2- 10.8	12.3- 11.4
Метание мяча на дальность	22- 25	18- 20	15-12	22- 25	18- 20	15- 12	22- 25	18029	15- 12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1

6. Содержание учебного предмета

Наименование разделов	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета
7 класс		
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.

		<p>Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу.</p> <p>Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».</p> <p>Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше».</p> <p>Бег на время 60 метров. Прыжок в длину на результат.</p> <p>Бег 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность Беседа: «Основные части тела».</p> <p>Кроссовой бег 800 метров.(бег по виражу).</p> <p>Метание малого мяча на дальность из положения лежа.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение ног и рук в полете. Бег 30м из различных положений – старт.</p> <p>Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.</p> <p>Кросс 1000м – 500м. прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения: многоскоки на одной ноге, на двух ногах, через препятствие, со скалкой (серии 10-15 м.х 3 раза)</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.</p> <p>Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.</p> <p>Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.</p> <p>Переменный бег 5 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Ускорение на время 60 м . прыжок в длину, согнув ноги – на результат.</p>
Баскетбол		<p>Основные правила игры в баскетбол</p> <p>Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные</p>

	<p>эстафеты». Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.</p> <p>Игра «Точная передача».</p> <p>Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра «Встречные эстафеты».</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)</p> <p>Игра в баскетбол двусторонняя по упрощенным правилам.</p> <p>Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по канату и гимнастической скамейке.</p> <p>Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.</p> <p>Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла.</p> <p>Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой,</p>

		<p>противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость. Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне. Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелазанием под них. Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу. Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки). Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок. Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p>
<p>Лыжная подготовка</p>		<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель». Одновременный одношажный ход и двухшажный ход на дистанции 2 км. Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом. Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений) Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе. Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).</p>

		<p>Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом» Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель». Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой»</p>
Волейбол		<p>Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте. Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».</p>
8 класс		
Коррекционно-развивающие игры		<p>Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани</p>

	<p>позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир». Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м. Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность. Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м. Эстафета с преодолением препятствий: лазание, перелазание. Бег 100м. на скорость. Медленный бег до 5мин. В различном темпе. Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку. Игры с метанием предметов "Попади в окошко", "Символ". Метание малого мяча из различных положений. Эстафета 4*60м. Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на результат. Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут. Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов. Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием) Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.</p>

		<p>Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Игры на внимание.</p> <p>Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Игры с элементами прыжков, метание, бега.</p>
Баскетбол		<p>Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения.</p> <p>Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий.</p> <p>Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра.</p> <p>Броски мяча по кольцу со средней дистанции.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Ведение мяча обводкой препятствий.</p> <p>Бросок мяча в корзину.</p> <p>Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра.</p> <p>Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача.</p> <p>Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком.</p> <p>Совершенствование передач и подач мяча.</p>
Гимнастика		<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками.</p>

	<p>Переноска снарягов. Игра.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.</p> <p>Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук.</p> <p>Лазание на скорость. Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне: хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.</p> <p>Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля». Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Равновесие на бревне. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда».Упражнения на коррекцию плоскостопия. Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. Двухшажный попеременный ход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на развитие гибкости «передача мячей». Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке. Одновременный бесшажный ход</p>

		<p>(прохождение отрезков по 60м).поворот «переступанием»</p> <p>Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка». Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время. Комплекс упражнений на растягивание. Одношажный временный ход с переходом на</p> <p>Бесшажный одновременный на отрезках 50м. Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой». Игра «Переставь флажок». Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.</p> <p>Правильное падение при прохождении спусков.одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг»</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты- поезда». упражнения на расслабление.</p> <p>Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.</p>
9 класс		
Коррекционно-развивающие игры		<p>Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за</p>

	<p>спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом».</p> <p>Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук.</p> <p>Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений.</p> <p>Комплекс упражнений в парном стретчинге.</p> <p>Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.</p> <p>Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.</p> <p>Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин.</p> <p>Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.</p> <p>Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров.</p> <p>Метание мяча на дальность. Толкание ядра (мальчики). Метание гранаты (девочки). Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м.</p> <p>Толкание ядра, метание гранаты.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в высоту «перешагиванием» с</p>

		<p>полного разбега.</p> <p>Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее». Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку)</p> <p>Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения, медленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в длину «согну ноги». Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность.</p> <p>Бег 800метров. Толкание набивного мяча со скачка(3 кг).</p> <p>Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров.</p> <p>Кросс 1000м – мальчики. 800м – девочки Метание гранаты на результат. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча.</p>
<p>Баскетбол</p>		<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика». Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех».</p> <p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча</p>

	<p>с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления". Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Введение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате.</p> <p>Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату.</p> <p>Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».</p> <p>Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.</p> <p>Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт).</p> <p>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p> <p>Полоса препятствий: скамейки, маты.</p> <p>Шведская стенка, гимнастический козел.</p> <p>Брюшное и грудное дыхание.</p> <p>Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант. Акробатические связки из кувырков, шпагата.</p> <p>Игры на развитие гибкости и</p>

		пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.
Лыжная подготовка		<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) Игры на развитие гибкости «Передача мячей».</p> <p>Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км. Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям.</p> <p>Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</p> <p>Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки. 400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.</p> <p>Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. правильное падение при прохождении спусков.</p> <p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности. Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров. Лыжные эстафеты по кругу 500 метров. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.</p>

		РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам.
Волейбол		Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа «Как вести себя в процессе игровой деятельности». Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность». Нижняя прямая подача. Отбивание мяч снизу (у сетки) двумя руками через сетку на месте и в движении. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра. Блокировка мяча. Прыжки в вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 по 6 раз). Прямой нападающий удар через сетку с шага. Учебная игра в волейбол с практическим судейством. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении. Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку шагом

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебная и справочная литература:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., (автор В.Н.Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой) 2013 г., Москва, Владос 304с.
2. Андриющенко Н.В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. – СПб.: Речь 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Горская И.Ю. координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И.Ю. Горская, Т.В. Сидельникова. - Омск, Сиб ГАФК, 1999
5. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. – СПб. Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.А. Дмитриев. – М.: Академия 2002.

7. Евсеев С.ТТ., Шпакова Л.В Адаптивная физическая культура. – М.6Советский спорт, 2000

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал
- спортивная площадка;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

Спортооборудование и инвентарь:

1. Скамейка гимнастическая.
2. Мостик гимнастический – подкидной.
3. МедицинболTempus 2 кг.
4. МедицинболTempus 3 кг.
5. Конус для п/м для разметки.
6. Мяч в/в «Mikasa» V 320W.
7. Мяч в/в «Tores».
8. Мяч футбольный.
9. Мяч для тенниса.
10. Обруч гимнастический.
11. Щит б/б влагостойкий.
12. Кольцо баскетбольное.
13. секундомер.
14. Гимнастический козёл.
15. Канат.
16. Маты гимнастические.
17. Шведская стенка.
18. Гимнастическое бревно.
19. Навесное оборудование на шведскую стенку.
20. Свисток.
- 21.Лыжи.

