

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Набережночелнинская школа №75 для детей с ОВЗ»



Утверждаю»
Директор ГБОУ «НШ№75»
_____ О.В. Марданова
Приказ №203 от 01.09.2023г.
Принято на педагогическом
совете
протокол от 29.08.2023 г.№ 1

**Рабочая программа
по учебному предмету**

«Физическая культура. Достаточный уровень. Вариант 4.3.»

для обучающихся 5-9 классов

г. Набережные Челны
2023г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Достаточный уровень:

1. Личностные результаты

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

2. Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать собственное и окружающее;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты должны отражать по чтению (литературное чтение):

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

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

Требования к результатам реализации программы:

5 класс

Название раздела	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения при выполнении строевых команд; - знать гигиену после занятий физическими упражнениями. - уметь соблюдать интервал. 	<ul style="list-style-type: none"> - одеваться на занятия физической культурой с помощью учителя. - выполнять исходные положения без контроля зрения; - уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения команд: «Налево!», «Направо! «Кругом!»; - выполнять разновидности ходьбы. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза; - уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости.

6 класс

Название раздела	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - знать для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи. - значение утренней гимнастики. - уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - влияние занятий спортом на организм учащихся. - уметь соблюдать дистанцию в движении.
Физическое	-выполнять перестроение из колонны по	- уметь сохранять равновесие в

совершенствовани	одному в колонну по два; -преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.	упражнениях.
-------------------------	---	--------------

7 класс

Название раздела	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения - как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. - знать как правильно выполнять размыкания уступами. 	<ul style="list-style-type: none"> - значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - как избежать травматизма. - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> -различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - выполнять размыкание уступами. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь удерживать равновесие - выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке. - выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

8 класс

Название раздела	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое фигурная маршировка; - знать как перенести одного ученика двумя различными способами; - температурные нормы для занятий на лыжах. -соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -как контролировать состояние организма с помощью измерений чсс. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать требования к строевому шагу; простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения.
Физическое совершенствование	-изменять направление движения по команде	- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся.

9 класс

Название раздела	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое строй; - как поддерживать состояние здоровья с помощью лёгкой атлетики. - знать виды лыжного спорта. - значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать как проводятся соревнования по гимнастике - снятия напряжения после трудовой деятельности. - самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять равновесие; - выполнять разновидности ходьбы. 	- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Уровень – достаточный

5 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гимнастики. Причины нарушения осанки.
Физическое совершенствование	<p>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.</p> <p>Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коррекционные;

	<ul style="list-style-type: none"> • с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, • равновесием; • с бегом на скорость; • с прыжками в высоту, длину; • с метанием мяча на дальность и в цель; • с элементами пионерболла, баскетбола.
--	--

6 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Правильное дыхание при (ходьбе, беге, прыжках). Роль физической культуры в подготовке к труду. Формирование знаний ‘Здоровые привычки’
Физическое совершенствование	<p>Гимнастика и акробатика</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.</p> <p>Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Жороче шаг!».</p> <p>Повороты кругом. Ходьба по диагонали.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на осанку; • дыхательные упражнения; • упражнения в расслаблении мышц; • основные положения движения головы, конечностей, туловища. <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками; • с большими обручами; • с малыми мячами; • с набивными мячами; • упражнения на гимнастической скамейке. <p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <p>Прогибание туловища, взмахи ногой.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):</p> <ul style="list-style-type: none"> • простые и смешанные висы и упоры; • переноска груза и передача предметов; • танцевальные упражнения; • лазание и перелезание; • равновесие; • развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.</p> <p>Ходьба с крестным шагом.</p> <p>Ходьба с выполнением движений рук на координацию.</p> <p>Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Понятие о спортивной ходьбе.</p>

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

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.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

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

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

	<p>Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коррекционные; • 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, волейбола и мини-футбола; • с элементами баскетбола.
--	---

7 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p>
Физическое совершенствование	<p>Гимнастика и акробатика</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».</p> <p>Ходьба «змейкой», противходом.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на осанку; • дыхательные упражнения; • упражнения в расслаблении мышц; • основные положения движения головы, конечностей, туловища. <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками; • с большими обручами; • с малыми мячами; • с набивными мячами; • упражнения на гимнастической скамейке. <p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; • сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно; • различные взмахи. <p>Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):</p> <ul style="list-style-type: none"> • простые и смешанные висы и упоры; • переноска груза и передача предметов; • танцевальные упражнения; • лазание и перелезание; • равновесие; • развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p>

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

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

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

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.

	<p>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. Подвижные игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коррекционные; • 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.
--	---

8 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
Физическое совершенствование	<p>Гимнастика и акробатика Строевые упражнения Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на осанку; • дыхательные упражнения; • упражнения в расслаблении мышц; • основные положения движения головы, конечностей, туловища. <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками; • с большими обручами; • с малыми мячами; • с набивными мячами; • упражнения на гимнастической скамейке. <p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками; • приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. <p>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</p> <ul style="list-style-type: none"> • простые и смешанные висы и упоры; • переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

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.

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 на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

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).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

	<p>Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Подвижные игры и игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коррекционные; • 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, волейбола и мини-футбола; • с элементами баскетбола.
--	---

9 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
Физическое совершенствование	<p>Гимнастика и акробатика Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Общеразвивающие и корректирующие 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: Пружинистые приседания в</p>

положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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. 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; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Подвижные и спортивные 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- 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.

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов

Целевые приоритеты:

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

5 класс (достаточный уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
1.Знания о физической культуре	3	-
2.Физическое совершенствование:	65	-
2.1 Лёгкая атлетика	13	-
2.2 Гимнастика с основами акробатики	17	-
2.3 Подвижные и спортивные игры	21	-
2.4 Лыжные гонки	11	-
2.5 Плавание	3	-
Итого:	68	

6 класс (достаточный уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
1.Знания о физической культуре	4	-
2.Физическое совершенствование:	64	-
2.1 Лёгкая атлетика	18	-
2.2 Гимнастика с основами акробатики	17	-
2.3 Подвижные и спортивные игры	14	-
2.4 Лыжные гонки	11	-
2.5 Плавание	4	-
Итого:	68	

7 класс (достаточный уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
1.Знания о физической культуре	4	-
2.Физическое совершенствование:	64	-
2.1 Лёгкая атлетика	20	-
2.2 Гимнастика с основами акробатики	14	-
2.3 Подвижные и спортивные игры	15	-
2.4 Лыжные гонки	11	-
2.5 Плавание	4	-
Итого:	68	

8 класс (достаточный уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
------------------------	------------------------	--

		работы
1.Знания о физической культуре	5	-
2.Физическое совершенствование:	63	-
2.1 Лёгкая атлетика	16	-
2.2 Гимнастика с основами акробатики	12	-
2.3 Подвижные и спортивные игры	20	-
2.4 Лыжные гонки	11	-
2.5 Плавание	4	-
Итого:	68	

9 класс (достаточный уровень)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы/практические работы
1.Знания о физической культуре	5	-
2.Физическое совершенствование:	63	-
2.1 Лёгкая атлетика	14	-
2.2 Гимнастика с основами акробатики	16	-
2.3 Подвижные и спортивные игры	18	-
2.4 Лыжные гонки	11	-
2.5 Плавание	4	-
Итого:	68	

