

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Татарско-Елтанская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО протокол № 1  
«26» 08 2021 г.  
Захарова О.Е. Захарова

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УР  
Мазгутова Л.И. Мазгутова  
«24» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО и введено  
в действие приказом директора  
№ 87 от «27.08» 2021 г.  
Директор Халиуллина З.Р. Халиуллина.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физкультура»

для 5 класса

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета. Протокол № 2 от «24» 08 2021г.  
Составитель: Галиуллин Айрат Анварович  
учитель-дефектолог 1 квалификационной категории.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план ОУ.

При разработке рабочей программы были использованы **программно-методические материалы**:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.
3. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009- 256 с.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

**Цель программы:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач, направленных на:**

- укрепление здоровья и закаливание организма,
- физическое развитие обучающихся;
- усвоение обучающимися теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

Программа по физической культуре для 5 класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Спортивные игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и

внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Учитель на уроках 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.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных.

*Личностные результаты* освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

*Предметные результаты* включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 5 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

#### **Минимальный уровень**

- 1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 5) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- 8) представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень**

- 1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- 3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- 4) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 5) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 6) умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- 7) знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- 8) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- 9) знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- 10) знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- 11) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Нормативы 5 класса**

<b>Упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>Девочки</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м (с)		<b>5.5</b>	<b>6.0</b>	<b>6.2</b>		<b>5.7</b>	<b>6.2</b>	<b>6.5</b>
Бег 60 м (с)		<b>9.8</b>	<b>10.2</b>	<b>11.1</b>		<b>10.0</b>	<b>10.8</b>	<b>11.3</b>
Челночный бег 4x9м (с)		<b>10.0</b>	<b>10.5</b>	<b>11.5</b>		<b>10.3</b>	<b>10.7</b>	<b>11.5</b>
Прыжок в длину с места (см)		<b>175</b>	<b>165</b>	<b>145</b>		<b>165</b>	<b>155</b>	<b>140</b>
Прыжок в высоту с разбега (см)		<b>110</b>	<b>100</b>	<b>85</b>		<b>105</b>	<b>95</b>	<b>80</b>
Метание мяча на дальность (м)		<b>32</b>	<b>30</b>	<b>28</b>		<b>20</b>	<b>18</b>	<b>14</b>
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Подтягивание в висе (раз) – мальчики		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки		<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>		<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 20 с)		<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>		<b>48</b>	<b>46</b>	<b>44</b>
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 60с)		<b>25</b>	<b>22</b>	<b>19</b>		<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
Кувырок вперед	Техника							
Стойка на лопатках	Техника							
«Мост» из и.п. лежа на спине	Техника							
Опорный прыжок	техника							
Равновесие на правой (левой) ноге	Техника							
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника							
Подъемы «лесенкой»	Техника							
Повороты переступанием	Техника							
Прохождение дистанции 1 км	Без учета времени							

Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника
Ловля мяча двумя руками	Техника
Передачи б/б мяча в стену	Техника
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	Техника
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	Техника
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	Техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	Техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	Техника
Удары по волану	Техника

### Физические упражнения

#### 1. Скоростные

Бег на 60 м (сек.)

#### 2. Координационные

Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)

Челночный бег 3x10 м (сек.)

#### 3. Скоростно-силовые

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)

Прыжок в длину с места (см)

#### 4. Силовые

Подтягивание туловища из виса на руках

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с

#### 5. Выносливость

6-минутный бег



## 6. Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе

### Критерии оценивания

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
<u>Координационные</u>	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	- выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
		<u>Челночный бег 3x10 м (сек.)</u>	0
	1	- несогласованность движений рук и ног; - роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; - выполняет упражнение в медленном темпе	

		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами
<u>Скоростно-силовые</u>	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход
		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.
		3	- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами.
<u>Силовые</u>	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз)	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);

			- выполнения упражнения от 2 раз
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девочки) (раз)</u>	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются
<u>Выносливость</u>	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
<u>Гибкость</u>	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

**Максимальное количество баллов – 24**

**Отметки** за итоговую работу следует выставить по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

Изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе направлено на формирование следующих *базовых учебных действий*:

*Личностные учебные действия*

- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- проявлять бережное отношение 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 доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия*

- 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;
- осуществлять действия 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 при установлении аналогии между частями слова, частями речи, в работе с предложением;
- использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно-речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

#### ***Теоретические сведения***

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

***Подвижные игры*** включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

***Коррекционные:*** «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

***С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:*** «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Мяч соседу».

***На развитие внимания, памяти и точности движений:*** «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

***С ходьбой, бегом:*** «Пятнашки маршем», «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», «Пустое место». Эстафеты.

***С прыжками в высоту, длину:*** «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «С кочки на кочку».

***С метанием мяча на дальность и в цель:*** «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?».

***С элементами пионербола и волейбола:*** «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

***С элементами баскетбола:*** «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

#### **Раздел «Гимнастика» (21 час)**

#### ***Теоретические сведения***

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

#### ***Практический материал***

***Строевые упражнения.*** Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

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

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

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

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

*Упражнения с предметами*

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

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

*С маленькими мячами.* Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

*С набивными мячами (вес 2 кг).* Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

*Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

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

*Упражнения у гимнастической стенки.*

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

*Акробатические упражнения (элементы, связки)* (выполняются только после консультации врача).

Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

*Простые и смешанные висы и упоры.*

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

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

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

*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.

### **Раздел «Легкая атлетика» (26 часов).**

#### ***Теоретические сведения***

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

#### ***Практический материал***

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).

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

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

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

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

### **Раздел «Лыжная подготовка» (30 часов).**

#### ***Теоретические сведения***

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

#### ***Практический материал***

Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Передвижение в колонне по одному с лыжами под рукой и на плече, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи, закрепить крепления.



Повороты переступанием на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?». Эстафеты на лыжах.

Раздел «Спортивные игры» (24 часа).

### **Пионербол**

#### *Теоретические сведения*

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.

#### *Практический материал*

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача). Ловля мяча двумя руками после подачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

### **Волейбол**

#### *Теоретические сведения*

Основные термины и понятия игры, история развития. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий.

#### *Практический материал*

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижения по зонам площадки. Подача справа, слева.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5класс**

№	Раздел Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности учащихся
			По плану	По факту	
	<b>1 четверть Легкая атлетика – 26 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1.09		Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС.
2	Сочетание разновидностей ходьбы.	1	2.09		Сочетание разновидностей ходьбы.
3	Равномерный бег (09 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	7.09		Разучивание техники бега.
4	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	8.09		Сочетание различных видов ходьбы.
5	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	9.09		Выявлять ошибки бега и ходьбы.
6	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	14.09		Разучивание бега по пересеченной местности
7	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.)	1	15.09		Разучивание техники высокого старта, стартового разгона.
8	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью	1	16.09		Бег с ускорением с максимальной скоростью
9	Беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1	21.09		Выявлять характерные ошибки во время беговых упражнений

10	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присев, наклона вперед, выпада, из упора лежа...)	1	22.09		Совершенствование старта из различных положений.
11	Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Бег на результат 30 метров.	1	23.09		Выявлять характерные ошибки при передаче эстафеты.
12	Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»	1	28.09		Разучивание техники низкого старта
13	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	1	29.09		Освоить стартовый разбег
14	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	30.09		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием
15	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят.	1	5.10		Совершенствование техники подвижных игр
16	Бег в равномерном темпе 1000 метров. (без учета времени). Дыхательные упражнения. Спортивные игры.	1	6.09		Разучивание спортивных игр.
17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1	7.10		Совершенствование физических упражнений.
18	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1	12.10		Тестирование
19	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	13.10		Тестирование
20	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	14.10		Закрепление техники бега с высокого старта
21	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1	19.10		Тестирование подтягивания в висе
22	Тестирование прыжка в длину с места	1	20.10		Тестирование
23	Техника прыжка в длину с разбега	1	21.10		Закрепление техники прыжка в длину
24,25	Прыжок в длину с разбега на результат	2	26-27.10		Выявление ошибок при прыжках

26	Подвижные игры.	1	28.10		Совершенствование техники подвижных игр
	<b>2 четверть Гимнастика – 21 час</b>				
27	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Упражнения в равновесии на г/скамейке.	1	9.11		Сообщение знаний по физической культуре
28	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	1	10.11		Закрепление поворотов налево, направо, кругом
29	Простые и смешанные упоры на г/скамейке. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	11.11		Простые и смешанные упоры на г/скамейке
30	Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа	1	16.11		Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа
31	Разучивание техники выполнения кувырка вперед	1	17.11		Разучивание техники выполнения кувырка вперед
32	Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке.	1	18.11		Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке.
33	Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке.	1	23.11		Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке.
34	Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.	1	24.11		Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.
35	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	1	25.11		Совершенствование техники прыжков через скакалку.
36	Разучивание техники акробатической комбинации.	1	30.11		Разучивание техники акробатической комбинации.
37	Совершенствование техники эстафет с предметами.	1	1.12		Совершенствование техники эстафет с предметами.
38	Совершенствование техники эстафет с предметами.	1	2.12		Совершенствование техники эстафет с предметами.

39	Совершенствование техники эстафет с предметами.	1	7.12		Совершенствование техники эстафет с предметами.
40	Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке	1	8.12		Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке
41	Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке.	1	9.12		Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке.
42	Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке.	1	14.12		Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке.
43	Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке.	1	15.12		Совершенствование техники лазания по наклонной скамейке.
44	Совершенствование передвижения по скамье на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе.	1	16.12		Совершенствование передвижения по скамье на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе.
45	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	21.12		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.
46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	22.12		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.
47	Круговая тренировка.	1	23.12		Круговая тренировка.
	<b>3 четверть Лыжная подготовка – 30 часов</b>				
48	Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	28.12		Сообщение знаний по физической культуре при проведении занятий по лыжной подготовке.
49,50	Разучивание техники ступающего шага	2	12-13.01		Разучивание техники ступающего шага
51,52	Разучивание техники ступающего шага	2	18-19.01		Разучивание техники ступающего шага
53,54	Разучивание техники скользящего шага	2	20-25.01		Разучивание техники скользящего шага

55,56, 57	Разучивание поворотов переступанием на лыжах без палок.	3	26-27.01. 1.02		Разучивание поворотов переступанием на лыжах без палок.
58,59	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага.	2	2-3.02		Совершенствование техники ступающего и скользящего шага.
60,61	Совершенствование техники скользящего шага.	2	8-9.02		Совершенствование техники скользящего шага.
62,63, 64	Разучивание техники подъемов и спусков.	3	10-15- 16.02		Разучивание техники подъемов и спусков.
65,66, 67	Подъем «лесенкой».	3	17-22- 23.02		Подъем «лесенкой».
68,69, 70	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Прохождение дистанции 300 м.	3	24.02 1-2.03		Прохождение дистанции 300 м.
71,72	Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км;	2	3-9-.03		Совершенствование техники передвижения на лыжах в медленном темпе
73,74	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м.	2	10-15.03		Совершенствование техники передвижения на лыжах на скорость
75,76, 77	Эстафеты на лыжах. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?».	3	16-17- 22.03		Освоение техники эстафет на лыжах.
	<b>4 четверть Спортивные игры – 24 часа</b>				
78	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных спортивных игр.	1	23.03		Сообщение знаний по физической культуре
79	<b>Пионербол</b>	1	24.03		Изучение правил игры

	Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Оборудование и инвентарь.				
80,81	Разучивание броска мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку.	2	6-7.04		Разучивание броска мяча двумя руками сверху
82,83	Разучивание приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	2	12-13.04		Разучивание приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.
84	Совершенствование ловли мяча над головой.	1	14.04		Совершенствование ловли мяча над головой.
85	Разучивание подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача). Ловля мяча двумя руками после подачи.	1	19.04		Разучивание подачи мяча одной рукой сбоку
86	Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1	20.04		Освоение техники игры.
87	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом.	1	21.04		Освоение техники игр.
88	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом.	1	26.04		Освоение техники игр.
89,90	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	2	27-28.04		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность
91	Совершенствование техники челночного бега 3/10 м.	1	3.05		Совершенствование техники челночного бега
92	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача. Развитие физических качеств	1	4.05		Развитие физических качеств
93	Верхняя прямая подача. Развитие физических качеств	1	5.05		Развитие физических качеств
94	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1	10.05		Совершенствование прямого нападающего удара
95	Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств.	1	11.05		Развитие физических качеств
96,97	Волейбол. Командно-тактические действия в нападении.	2	12-17.05		Развитие командно-тактических действий в нападении.

98	Волейбол. Учебная игра.	1	18.05		Освоение техники игры.
99	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	19.05		Совершенствование техники прыжка в длину с места
100	Учет техники прыжка в длину с места	1	25.05		Развитие техники прыжка в длину с места
101	Игровой урок	1	26.05		Освоение техники игры.
102	Игровой урок.	1	27.05		Освоение техники игры.
103	Итоговый урок.	1	31.05		Освоение техники игр.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Татарско-Елтанская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО протокол № 1

«26» 08 2021 г.

Ваш О.Е. Захарова

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Маз Л.И. Мазгутова

«26» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО и введено

в действие приказом директора

№ 87 от «27.08» 2021 г.

Директор Валид З.Р. Халиуллина.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физкультура»**

**для 6 класса**

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета. Протокол № 2 от «27» 08 2021г.

Составитель: Галиуллин Айрат Анварович  
учитель-дефектолог 1 квалификационной категории.

2021-2022 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
2. Учебного плана образовательного учреждения

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса физкультуры в **6 классе** для учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена из расчета **105 часов (3 часа в неделю)** на изучение физкультуры в **6 классе**.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

### **Цель:**

Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

## **Содержание учебного предмета:**

Программа по физкультуре для 6 класса структурно состоит из следующих разделов: **легкая атлетика; гимнастика; лыжная подготовка; спортивные игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно - методических задач для каждого этапа обучения должен быть, прежде всего, направлен на охрану жизни и здоровья учащихся.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел **«Лыжная подготовка»** при внесении изменений или дополнений в программу, учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения 5 класса по разделу, имеется в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально - техническое оснащение школы, в частности уроков по лыжной подготовке.

Раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

### Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре .

**Должны знать:** фазы прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. Правила перехода. Правила поведения игроков во время игры.

**Должны уметь:** ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом “согнув ноги” и в прыжках в высоту способом “перешагивание”; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега. Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом “ноги врозь” с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема. Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60 м, пройти в быстром темпе 100 – 120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной слона 4 - 6 и длиной 50 – 60 м в низкой стойке, тормозить “плугом”, преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки) 2 км (мальчики). Перемещаться на площадке, разыгрывать

### Планируемые образовательные результаты обучающихся

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b>	- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков

	<p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной,</p>	<p>смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p>	<p>Познавательные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</li> <li>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</li> <li>3. Смысловое чтение.</li> <li>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</li> <li>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> </ol> <p>Коммуникативные УУД</p>	<p>народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных</p>
--	---	---	---	--

	<p>тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и</p>		<p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни,</p>
--	--	--	--	---

	<p>физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,</p>			<p>уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и</p>
--	---	--	--	---

	повышения уровня физических кондиций;			<p>здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному</p>
--	---------------------------------------	--	--	--



				уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе

	<p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p>	<p>разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. 2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,</p>	<p>упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных</p>
--	---	---	--	---

	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.		аргументировать и отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
<b>Физическое совершенствование</b>	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского	Регулятивные УУД: 1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 2. Умение оценивать правильность выполнения	1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях

	<p>возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p>	<p>учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. 2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p>	<p>народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской</p>
--	--	---	---	--

	<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>		<p>работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;</p>
--	---	--	--	--

				<p>идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической</p>
--	--	--	--	--

				деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
--	--	--	--	--

### Содержание учебного предмета по физической культуре 6 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<b>История и современное развитие физической культуры</b> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности	(1 час)  1
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров	в процессе занятий
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки	в процессе занятий
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;	

	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p> <p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p>	
	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени</p>	в процессе занятий
	<p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p>	в процессе занятий
	<p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p>	
	<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p>	
	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>	
<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	(1 час)
	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p>	в процессе занятий
	<p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p>	
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p>	



	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток	в процессе занятий
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;	
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		(100 часов)
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)	2
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	10
	Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации	
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).		

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов	
Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.	
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.	
<b>Спортивные игры</b> <b>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.	16
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)	
Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой	
Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок	
Нападение быстрым прорывом (1:0)	
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков	
Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</b> Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед	18
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	

Нижняя прямая подача мяча через сетку	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</b>	6
Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений	
Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель с места	
Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой	
Выполнение углового удара	
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
<b>Физическое совершенствование.</b> <b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Борьба «Курэши»</i></b>	4
Элементы единоборства. Т/Б на уроках. Стойки и передвижение в стойках. Развитие силовых способностей.	
Обобщ. урок. Техника стоек. Захваты рук и туловища. Блоки. Освобождение от захватов Развитие силовых способностей	
Обобщ. урок. Техника захватов освобождения от них. Упр-я по овладению приемами захватов рук и туловища. Блоки	
Защита от броска прогибом .Борьба по упрощенным правилам.	
Плавание.	
	3

Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)		
Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		
Ознакомление с движением на суше , техника плавания.		
<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; Бег на средние дистанции: бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 500 м;	22	
Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат		
<b>Лыжные гонки</b> Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 1000 м. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие	20	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения		в процессе занятий
Общезначительная подготовка Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)		
Специальная физическая подготовка		

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Упражнения	Мальчики	5	4	3	Девочки	5	4	3
Бег 30 м (с)		5.3	5.7	6.2		5.4	5.9	6.3
Бег 60 м (с)		10.2	10.8	11.4		10.4	11.0	11.8
Челночный бег 3x10 м (с)		8.6	9.0	9.6		9.0	9.5	10.0
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени							
6-минутный бег (м)		1.100	1000	900		1000	850	700
Прыжок в длину с места (см)		170	160	135		160	150	120
Прыжок в длину с разбега (см)		310	290	250		295	260	210
Прыжок в высоту с разбега (см)		110	100	85		105	95	80
Метание мяча на дальность (м)		29	25	20		19	16	13
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)		5	4	3		4	3	2
Подтягивание в висе (раз) - мальчики		6	5	3		-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки		-	-	-		10	8	6
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)		54	46	40		60	52	44
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)		25	22	19		18	16	14
Кувырок вперед	Техника							
Стойка на лопатках	Техника							
«Мост» из и.п. лежа на спине	Техника							

Опорный прыжок	техника
Равновесие на правой (левой) ноге	Техника
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника
Подъемы «лесенкой»	Техника
Повороты переступанием	Техника
Прохождение дистанции 1 км	Без учета времени
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника
Ловля мяча двумя руками	Техника
Передачи б/б мяча в стену	Техника
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	Техника
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	Техника
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	Техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	Техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	Техника
Удары по волану	Техника

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6класс**

№	Разделы программы и темы.	Ко-во часов	Дата	
			план	Факт
<b>Физическая культура как область знаний.</b> <b>История и современное развитие физической культуры 1 час</b>				
1.	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: Инструктаж по технике безопасности по <b>Легкая атлетика</b> .	1	1.09	
<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>				
2.	Ходьба с изменением направления по сигналу учителя по диагонали, кругом.	1	2.09	
3.	Ходьба с выполнением движением рук на координацию и с преодолением препятствий.	1	7.09	
4.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	1	8.09	
5.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний:	1	9.09	
6.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом» Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки.	1	14.09	
7.	Легкая атлетика. Бег с преодолением препятствий (высота препятствия 30-40см).	1	15.09	

8.	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60метров.	1	16.09	
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Эстафетный бег (100) метров по кругу.	1	21.09	
10.	Легкая атлетика.. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей» Бег на отрезке 60м - 2раза за урок.	1	22.09	
11.	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний	1	23.09	
12.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 500 м на результат Физическая культура как область знаний: Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия	1	28.09	
13.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 500м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе	1	29.09	
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</b>				
14.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Физическая культура как область знаний: Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ	1	30.09	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b>				
15.	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: Требования	1	5.10	



	безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении			
16.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Физическая культура как область знаний: Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки	1	6.10	
17.	Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Физическая культура как область знаний:	1	7.10	
18.	Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись). Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток	1	12.10	
19.	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	13.10	
20.	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний:	1	14.10	
21.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусьях (мальчики) - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей	1	19.10	

22.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	1	20.10	
23.	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). Упражнения с набивными мячами (мальчики). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	21.10	
24.	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). Прикладная физическая подготовка: упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей	1	26.10	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b>				
25.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий физической культурой: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	27.10	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов</b>				
26.	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)	1	28.10	
27.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	9.11	
28.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах). Физическая культура как область знаний:	1	10.11	

	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.			
29.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола	1	11.11	
30.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	16.11	
31.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола.	1	17.11	
32.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола	1	18.11	
33.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	23.11	
34.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).	1	24.11	
35.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	25.11	
36.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1	1.12	
37.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	2.12	
38.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок	1	7.12	
39.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.	1	8.12	
	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым	1	9.12	

40.	прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».			
41.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.	1	14.12	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Борьба «Курэш»</b>				
42.	Элементы единоборства. Т/Б на уроках. Стойки и передвижение в стойках. Развитие силовых способностей.	1	15.12	
43.	Обобщ. урок. Техника стоек. Захваты рук и туловища. Блоки. Освобождение от захватов Развитие силовых способностей	1	16.12	
44.	Обобщ. урок. Техника захватов освобождения от них. Упр-я по овладению приемами захватов рук и туловища. Блоки	1	21.12	
45.	Защита от броска прогибом .Борьба по упрощенным правилам.	1	22.12	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 20 часов</b>				
46.	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	23.12	
47.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место» Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО	1	11.01	
48.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км	1	12.01	
49.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств	1	13.01	

50.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок	1	18.01	
51.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной»	1	21.01	
52.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км	1	24.01	
53.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 1,5 – 2 км	1	25.01	
54.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.	1	28.01	
55.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км	1	31.01	
56.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов	1	1.02	
57.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия	1	4.02	
58.	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км	1	7.02	
59.	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия	1	8.02	
60.	Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия	1	11.02	
61.	Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.	1	14.02	
62.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	15.02	
63.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км	1	18.02	
64.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	21.02	
65.	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км	1	22.02	

<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>				
66.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	25.02	
67	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: Стретчинг, китайская гимнастика	1	28.02	
68.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	29.02	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 18 часов</b>				
69.	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)	1	3.03	
70.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.	1	6.03	
71.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	7.03	
72.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	10.03	
73.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	13.03	
74.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	14.03	

75.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Правила игры в волейбол.	1	17.03	
76.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	20.03	
77.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	21.03	
78.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля.	1	<b>31.03</b>	
79	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	3.04	
80	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.	1	4.04	
81.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	7.04	
82.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	10.04	
83.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	11.04	
84.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	14.04	
85.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	17.04	
86.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	18.04	

**Физическое совершенствование.**

**Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов**

87.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)	1	21.04	
88.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.	1	24.04	
89.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.	1	25.04	
90.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	28.04	
91.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1	1	1.05	
92.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Игры и игровые задания 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	2.05	

**Физическое совершенствование.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов**

93.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10 м	1	5.05	
94.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	8.05	
95.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	1	9.05	
96.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО	1	12.05	



97.	Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат	1	15.05	
98.	Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств	1	16.05	
99.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).».	1	19.05	
100.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).».	1	22.05	
101.	Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств	1	23.05	
102.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1	26.05	
<b>Физическое совершенствование.</b>				
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (3)</b>				
103	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (плавание)	1	29.05	
104	Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	1	30.05	
105	Ознакомление с движением на суше, техника плавания. Итоговая работа, зачет (Промежуточная аттестация).	1	30.05	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Татарско-Елтанская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО протокол № 1

«16» 08 2021г.

Захарова О.Е. Захарова

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Мазгутова Л.И. Мазгутова

«16» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО и введено

в действие приказом директора

№ 87 от «24» 08 2021г.

Директор Халиуллина З.Р. Халиуллина.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физкультура»

для 7 класса

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета. Протокол № 2 от «24» 08 2021г.

Составитель: Галиуллин Айрат Анварович  
учитель-дефектолог 1 квалификационной категории.

2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
2. Учебного плана образовательного учреждения

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса физкультуры в **7 классе** для учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена из расчета **70 часов (2 часа в неделю)** на изучение физкультуры в **7 классе**.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

### **Цель:**

Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

### **Содержание учебного предмета:**

Программа по физкультуре для 7 класса структурно состоит из следующих разделов: **легкая атлетика; лыжная подготовка; спортивные игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно - методических задач для каждого этапа обучения должен быть, прежде всего, направлен на охрану жизни и здоровья учащихся.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел **«Лыжная подготовка»** при внесении изменений или дополнений в программу, учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения 5 класса по разделу, имеется в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально - техническое оснащение школы, в частности уроков по лыжной подготовке.

Раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

### **Тематическое планирование**

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба. Виды бега. Виды прыжков. Виды метание мяча.	18
Гимнастика и акробатика.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. 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. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения (элементы, связки) Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов; Лазание и перелезание. Равновесие. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	14
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование двухшажного хода. Совершенствование торможения “плугом”. Передвижение на лыжах до 2 – 3 км. Игры на лыжах.	20
Спортивные и спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Правила игры. Баскетбол. Правила игры. Подвижные игры и игровые упражнения.	18

### **Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.**

**Должны знать:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнение на бревне. Права и обязанности игроков; как предупредить травм. **Должны уметь:** пройти в быстром темпе 20 30мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом “согнув ноги” выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом “перешагивание; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. Различать и правильно выполнять команды: “Шире шаг!” “Короче шаг!”, “Чаще шаг”, “Реже шаг”; выполнять опорный прыжок способом “согнув ноги” через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне. Координировать движения рук и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40 – 60 м, пройти в быстром темпе 160 – 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и полками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

### **Нормативы 7 класса**

<b>Упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>Девочки</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Бег 30 м (с)		<b>5.0</b>	<b>5.3</b>	<b>6.6</b>		<b>5.3</b>	<b>5.6</b>	<b>6.0</b>
Бег 60 м (с)		<b>9.4</b>	<b>10.0</b>	<b>10.8</b>		<b>9.8</b>	<b>10.4</b>	<b>11.2</b>
Челночный бег 4x9 м (с)		<b>9.8</b>	<b>10.3</b>	<b>10.8</b>		<b>10.1</b>	<b>10.5</b>	<b>11.3</b>
Бег 1000 м (мин, с)		без учета времени						
Прыжок в длину с места (см)		<b>180</b>	<b>170</b>	<b>150</b>		<b>170</b>	<b>160</b>	<b>145</b>
Прыжок в длину с разбега (см)		<b>310</b>	<b>290</b>	<b>250</b>		<b>295</b>	<b>260</b>	<b>210</b>
Прыжок в высоту с разбега (см)		<b>110</b>	<b>100</b>	<b>85</b>		<b>105</b>	<b>95</b>	<b>80</b>
Метание мяча на дальность (м)		<b>29</b>	<b>25</b>	<b>20</b>		<b>19</b>	<b>16</b>	<b>13</b>
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

Подтягивание в висе (раз) - мальчики		<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>		–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки		<b>23</b>	<b>18</b>	<b>13</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 20 с)		<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>		<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 60 с)		<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>		<b>38</b>	<b>33</b>	<b>25</b>
Кувырок вперед	Техника							
Стойка на лопатках	Техника							
«Мост» из и.п. лежа на спине	Техника							
Опорный прыжок	техника							
Равновесие на правой (левой) ноге	Техника							
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника							
Подъемы «лесенкой»	Техника							
Повороты переступанием	Техника							
Прохождение дистанции 1 км	Без учета времени							
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника							
Ловля мяча двумя руками	Техника							
Передачи б/б мяча в стену	Техника							
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	Техника							
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	Техника							
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	Техника							

Ловля мяча двумя руками после подачи.	Техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	Техника
Удары по волану	Техника



№	Раздел Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	<b>Лёгкая атлетика 7кл. – 1 четверть</b>	<b>18</b>	По плану	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Продолжительная ходьба (20-30минут) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	2.09	
3	Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1	3.09	
4	Бег с низкого старта. Старты из различных положений.	1	8.09	
5, 6	Бег с ускорением и на время (60метров); бег на 40метров-3-браз; 100метров-2раза.	2	10-15.09	
7	Медленный бег до 4 минут.	1	17.09	
8	Кроссовый бег 500-1000метров.	1	22.09	
9	Бег на 80 метров с преодолением полосы препятствия.	1	24.09	
10	Встречные эстафеты.	1	29.09	
11	Прыжки вверх и с скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места.	1	1.10	
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	6.10	
13	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	8.10	
14,15	<b>Текущий контроль успеваемости. Контрольный норматив.</b> Метание набивного мяча весом 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы. Через голову.	2	13-15.10	
16	<b>Анализ текущего контроля успеваемости.</b> Толкание набивного мяча весом 2-3кг на дальность.	1	20.10	
17,18	Метание малого мяча в цель и на дальность.	2	22-27.10	
	<b>Гимнастика, акробатика</b>	<b>14</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности.	1	29.10	
20	Строевые упражнения.	1	10.11	
21,22	ОРУ и корригирующие упражнения без предметов: -на осанку; -дыхательные упражнения и на расслабление мышц; -основные положения движения головы, туловища.	2	12-17.11	
23,24	ОРУ и корригирующие с предметами, на снарядах: - гимнастическими палками;	2	19-24.11	

	-со скакалками; - с набивными мячами; -упражнения на гимнастической скамейке.			
25	Упражнения на гимнастической стенке.	1	26.11	
26	Акробатические упражнения (элементы, связки)	1	1.12	
27	Простые и смешанные висы и упоры.	1	3.12	
28	Переноска груза и передача предметов.	1	8.12	
29	Лазание. Перелезание. Равновесие.	1	10.12	
30	Опорный прыжок.	1	15.12	
31	Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакции.	1	17.12	
32	Дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.	1	22.12	
	<b>Лыжная подготовка 7кл. - 3 четверть</b>	<b>20</b>		
33	Инструктаж по технике безопасности.	1	24.12	
34	Совершенствование двухшажного хода.	1	12.01	
35,36	Одновременный одношажный ход.	2	14-19.01	
37,38	Совершенствование торможение «плугом».	2	21-26.01	
39,40	Подъём «полу лесенкой», «полу ёлочкой».	2	28.01. 3.02	
41,42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках40-60метров (5-6 повторений за урок),150-200метров (2-3раза).	2	5-9.02	
43-45	Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики).	3	11-16-18.02	
46,47	Игры на лыжах: »Слалом». «Подбери флажок» «Пустое место», «Метко в цель».	2	23-25.02	
48,49	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 метров.	2	2-4.03	
50	Игры на лыжах: “ Слалом”, “Метко в цель”.	1	9.03	
51	<b>Текущий контроль успеваемости. Контрольный норматив.</b>	1	11.03	
52	Анализ выполненных упражнений.	1	16.03	
	<b>Спортивные и подвижные игры - 4 четверть</b>	<b>18</b>		
53	Инструктаж по технике безопасности.	1	18.03	
54	Волейбол. Правила игры, обязанности игроков	1	23.03	
55,56	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения вперёд.	2	25.03 6.04	

57,58	Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны	2	8-13.04	
59	Игра «мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.	1	15.04	
60	Баскетбол. Правила игры, расстановка игроков.	1	20.04	
61	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	1	22.04	
62	Повороты на месте, вперёд, назад; вырывание , выбивание мяча, ловля мяча двумя руками в движении	1	27.04	
63	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча, передача мяча в парах, тройках.	1	29.04	
64	Ведение мяча после ловли с остановкой в движении и с изменением направления.	1	4.05	
65	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, после остановки, после ведения	1	6.05	
66	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1	11.05	
67	Итоговое контрольное тестирование.	1	13.05	
68	Подвижные игры.	1	18.05	
69	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	20.05	
70	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	27.05	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Татарско-Елтанская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО протокол № 1

«16» 08 2021г.

Захар О.Е.Захарова.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Мазгутова Л.И. Мазгутова

«22» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО и введено

в действие приказом директора

№ 87 от «27» 08 2021г.

Директор Халиуллина З.Р. Халиуллина.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физкультура»

для 8 класса

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета. Протокол № 2 от «24» 08 2021г.

Составитель: Галиуллин Айрат Анварович,  
учитель-дефектолог 1 квалификационной категории.

2021-2022 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
2. Учебного плана образовательного учреждения

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса физкультуры в **8 классе** для учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена из расчета **70 часов (2 часа в неделю)** на изучение физкультуры в **8 классе**.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

### **Цель:**

Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

### **Содержание учебного предмета:**

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: **легкая атлетика; гимнастика; лыжная подготовка; спортивные игры.**

Распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно - методических задач для каждого этапа обучения должен быть, прежде всего, направлен на охрану жизни и здоровья учащихся.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Раздел «**Лыжная подготовка**» при внесении изменений или дополнений в программу, учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения 5 класса по разделу, имеется в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально - техническое оснащение школы, в частности уроков по лыжной подготовке.

Раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

#### Тематическое планирование

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба. Виды бега. Виды прыжков. Виды метание мяча.	18
Гимнастика, акробатика.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения	14

	<p>головой, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки)</p> <p>Простые и смешанные висы и упоры.</p> <p>Переноска груза и передача предметов;</p> <p>Лазание и перелезание. Равновесие. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</p>	
Лыжная подготовка	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Передвижение на лыжах до 2 – 3 км.</p>	21
Спортивные и подвижные игры	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Волейбол. Правила игры.</p> <p>Баскетбол. Правила игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения.</p>	17

### **Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.**

**Должны знать:** простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры волейбол.

**Должны уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом “согнув ноги” и “ноги врозь” с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять повороты “упором”; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200 – 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши). Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. 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.

## Нормативы 8 класса

Упражнения	Мальчики	5	4	3	Девочки	5	4	3
Бег 30 м (с)		4.8	65.1	5.4		5.1	5.6	6.0
Бег 60 м (с)		9.0	9.7	10.5		9.7	10.4	10.8
Челночный бег 4x9 м (с)		9.6	10.1	10.6		10.0	10.4	11.2
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени							
Прыжок в длину с места (см)		190	180	165		175	165	155
Метание мяча на дальность (м)		29	25	20		19	16	13
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)		5	4	3		4	3	2
Подтягивание в висе (раз) - мальчики		6	5	3		-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) -		25	20	15		19	13	9
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 25 с)		56	54	52		62	60	58
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 60 с)		48	43	38		38	33	25
Кувырок вперед	Техника							
Стойка на лопатках	Техника							
«Мост» из и.п. лежа на спине	Техника							
Опорный прыжок	техника							
Равновесие на правой (левой) ноге	Техника							
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника							
Подъемы «лесенкой»	Техника							



Повороты переступанием	Техника
Прохождение дистанции 1 км	Без учета времени
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника
Ловля мяча двумя руками	Техника
Передачи б/б мяча в стену	Техника
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	Техника
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	Техника
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	Техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	Техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	Техника
Удары по волану	Техника

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**8класс**

№	Раздел Тема урока	Количество Часов	Календарные сроки	
			По плану	По факту
	<b>Лёгкая атлетика 8кл. – 1 четверть</b>	<b>18</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Ходьба на скорость (до 15-20 минут).	1	2.09	
3	Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров.	1	3.09	
4	Ходьба по пересеченной местности до 1.5-2 км.	1	8.09	
5	Бег в медленном темпе до 8-12 минут.	1	10.09	
6	Бег на 100 метров с различного старта.	1	15.09	
7,8,9	Бег с ускорением; бег 60м-4 раза за урок; бег на 100 метров-2 раза за урок.	3	17-22-24.09	
10	Кроссовый бег на 500-1000 метров по пересечённой местности.	1	29.09	
11	Эстафета 4 по 100 метров.	1	1.10	
12	Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий.	1	6.10	
13	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом и спрыгивание.	1	8.10	
14	Прыжки на одной ноге через препятствия (набивные мячи, полосы) с усложнениями.	1	13.10	
15	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).	1	15.10	
16	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	20.10	
17	Прыжок с разбега способом «перешагивание».	1	22.10	
18	<b>Текущий контроль успеваемости. Контрольный норматив.</b> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	1	27.10	
	<b>Гимнастика, акробатика 8кл - 2 четверть</b>	<b>14</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности.	1	29.10	
20	Строевые упражнения	1	10.11	
21	ОРУ и корригирующие без предметов: -упражнения на осанку; - дыхательные упражнения и на расслабление мышц;	1	12.11	
22	-основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	17.11	

23	ОРУ и корригирующие с предметами, на снарядах. -гимнастическими палками; -скакалками;	1	19.11	
24	-с набивными мячами;	1	24.11	
25	-упражнения на гимнастической скамейке.	1	26.11	
26	Упражнения на гимнастической стенке	1	1.12	
27	Акробатические упражнения (элементы, связки).	1	3.12	
28	Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов	1	8.12	
29	Лазание. Перелезание. Равновесие	1	10.12	
30	Опорный прыжок.	1	15.12	
31	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	1	17.12	
32	Дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	1	22.12	
	<b>Лыжная подготовка 8кл. – 3 четверть</b>	<b>21</b>		
33	Инструктаж по технике безопасности.	1	24.12	
34,35	Совершенствование одновременного бесшажных и одношажных ходов.	2	12-14.01	
36	Одновременный двухшажный ход.	1	19.01	
37,38	Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками.	2	26-28.01	
39,40	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	2	2-4.02	
41,42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60метров, 150-200метров.	2	9-11.02	
43,44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200метров.	2	16-18.02	
45	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400метров)	1	25.02	
46,47	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400метров)	2	2-4.03	
48,49	Подвижные игры на лыжах: «Переставь флажок», « Попади в круг».	2	9.11.03	
50,51	Подвижная игра на лыжах «Кто быстрее»	2	16-18.03	
52,53	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 (мальчики).	2	23-25.03	
	<b>Спортивные и подвижные игры. – 4 четверть</b>	<b>17</b>		
54	Инструктаж по технике безопасности.	1	6.04	

55,56	Волейбол. Техника приёма, подачи и передачи мяча.	2	8-13.04	
57	Приём и передача мяча сверху, снизу, в парах и после перемещения	1	15.04	
58	Верхняя прямая передача в прыжке и верхняя прямая подача	1	20.04	
59	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).	1	22.04	
60	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки	1	27.04	
61	Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, вправо, влево.	1	29.04	
62	Подачи нижняя и верхняя прямые.	1	4.05	
63	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	6.05	
64	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	11.05	
65	Передача двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1	13.05	
66	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	18.05	
67	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди, с расстояния	1	20.05	
68	Итоговое контрольное тестирование.	1	25.05	
69	Подвижные игры.	1	27.05	
70	Подвижные игры с элементами волейбола: «Ловкая подача», » Пасовка волейболистов».	1	27.05	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Татарско-Елтанская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО протокол № 1

«26» 08 2021 г.

Захар О.Е. Захарова.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Мазгу Л.И. Мазгутова.

«27» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНО и введено

в действие приказом директора

№ 87 от «27» 08 2021г.

Директор Халиул З.Р. Халиуллина.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физкультура»**

**для 9 класса**

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета. Протокол № 2 от «27» 08 2021г.

Составитель: Галиуллин Айрат Анварович  
учитель-дефектолог 1 квалификационной категории.

2021-2022 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

2. Учебного плана образовательного учреждения

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса физкультуры в **9 классе** для учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена из расчета **68 часов (2 часа в неделю)** на изучение физкультуры в **9 классе**.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

### **Цель:**

Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

### **Содержание учебного предмета:**

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: **легкая гимнастика; лыжная подготовка; спортивные игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями. Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы; комплекс учебно - методических задач для каждого этапа обучения должен быть, прежде всего, направлен на охрану жизни и здоровья учащихся.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания. Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел **«Лыжная подготовка»** при внесении изменений или дополнений в программу, учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения 5 класса по разделу, имеется в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально - техническое оснащение школы, в частности уроков по лыжной подготовке.

Раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры

способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

### Тематическое планирование

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба. Виды бега. Виды прыжков. Виды метание мяча.	18
Гимнастика, акробатика	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. 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. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения (элементы, связки) Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов; Лазание и перелезание. Равновесие. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	14
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Виды лыжного спорта. Правила поведения соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км на время.	20
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Баскетбол. Понятие о тактике игры. Подвижные игры и игровые упражнения .	16



### Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.

**Должны знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Что значить тактика игры роль судьи

**Должны уметь:** пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом “согнув ноги” на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом “перешагивание” и способом “перекидной”; 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. Выполнять все виды лазанья опорных 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). Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводка

### Нормативы 9 класса

Упражнения	Мальчики	5	4	3	Девочки	5	4	3
Бег 30 м (с)		4.6	4.9	5.3		5.0	5.5	5.9
Бег 60 м (с)		8.5	9.2	10.0		9.4	10.0	10.5
Челночный бег 4x9 м (с)		9.4	9.9	10.4		9.8	10.2	11.0
Бег 1000 м (мин, с)		без учета времени						
Прыжок в длину с места (см)		210	200	180		180	170	155
Прыжок в высоту с разбега (см)		110	100	85		105	95	80
Метание мяча на дальность (м)		29	25	20		19	16	13

Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Подтягивание в висе (раз) - мальчики		<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)		<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>		<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 25 с)		<b>58</b>	<b>56</b>	<b>54</b>		<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 60 с)		<b>50</b>	<b>45</b>	<b>35</b>		<b>40</b>	<b>35</b>	<b>26</b>
Кувырок вперед	Техника							
Стойка на лопатках	Техника							
«Мост» из и.п. лежа на спине	Техника							
Опорный прыжок	техника							
Равновесие на правой (левой) ноге	Техника							
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Техника							
Подъемы «лесенкой»	Техника							
Повороты переступанием	Техника							
Прохождение дистанции 1 км	Без учета времени							
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	Техника							
Ловля мяча двумя руками	Техника							
Передачи б/б мяча в стену	Техника							
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	Техника							
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	Техника							

Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	Техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	Техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	Техника
Удары по волану	Техника

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9класс**

№	Раздел  Тема урока	Количество  Часов	Календарные сроки	
			По плану	По факту
	<b>Лёгкая атлетика 9 класс – 1 четверть</b>	<b>18</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200метров.	1	6.09	
3,4	Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4км.	2	8-13.09	
5	Бег на скорость 100 метров.	1	15.09	
6,7	Бег 60м-4раза; 100м-3раза за урок	2	20-22.09	
8	Эстафетный бег с этапами до 100метров.	1	27.09	
9,10	Медленный бег до 10-12минут.	2	29.09 4.10	
11	Совершенствование эстафетного бега (4по200метров).	1	6.10	
12	Бег на средние дистанции (800метров).	1	11.10	
13,14	Кросс : мальчики-1000м; девушки-800метров.	2	13-18.10	
15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	20.10	
16,17	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	25-27.10	
18	Текущий контроль успеваемости по теме: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	8.11	
	<b>Гимнастика, акробатика 9 класс – 2 четверть</b>	<b>14</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11	
20	Строевые упражнения.	1		
21,22	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -на осанку; -дыхательные упражнения и на расслабление мышц;	2	15-17.11	
23	Разучивание основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	22.11	
24,25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: -с гимнастическими палками; - с набивными мячами;	2	24-29.11	
26	Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке.	1	1.12	
27	Упражнения на гимнастической стенке.	1	6.12	

28	Акробатические упражнения (элементы, связки).	1	8.12	
29	Простые и смешанные висы и упоры.	1	13.12	
30	Переноска груза и передача предметов	1	15.12	
31	Лазание и перелезание. Равновесие. Опорный прыжок.	1	20.12	
32	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	1	22.12	
<b>Лыжная подготовка. 9 класс – 3 четверть</b>		<b>20</b>		
33	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по видам спорта.	1	27.12	
34-37	Совершенствование техники изученных ходов.	4	12-17-19- 24.01	
38	Поворот на месте махом назад, к наружи.	1	26.01	
39-42	Спуск в средней и высокой стойке.	4	31.01 2-7-9.02	
43,44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	2	14-16.02	
45-46	Прохождение на скорость отрезка до 100метров 4-5раз за урок.	2	16-21.02	
47-50	Прохождение дистанции 3-4км по среднепересечённой местности.	4	28-.02 2-7-9.03	
51,52	Прохождение дистанции на время 2км.	2	14-16.03	
<b>Спортивные и подвижные игры. 9 класс – 4 четверть</b>		<b>16</b>		
53	Инструктаж по технике безопасности.	1	21.03	
54,55	Волейбол. Приём мяча снизу у сетки.	2	23.03 6.04	
56,57	Отбивание руками мяча через сетку на месте и в движении.	2	11-13.04	
58,59	Верхняя прямая подача. Блокирование мяча.	2	18-20.04	
60	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	25-27.04	
61,62	Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	2	2-4.05.	
63,64	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	2	11-16.05	
65	Ведение мяча с изменением направлений ( без обводки и с обводкой).	1	18.05	

66	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	1	23.05	
67	Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола: «Быстро по местам»; «Точно в круг»; «Очков набрал больше всех»; «Самый точный»	1	25.05	
68	Спортивные подвижные игры.	1	30.05	