

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету Математика разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ КК школы-интерната с. Воронцовка.

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

Исходя из основной цели, **задачами** обучения физической культуры являются:

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

### **Основные направления коррекционной работы:**

- Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:
  - внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
  - развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
  - реализация принципа природосообразности;
  - систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
  - развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
  - воспитание правильной осанки;
  - развитие чувства ритма;
  - развитие прыгучести, координации движений;
  - развитие точности движений;
  - воспитание чувства товарищества;
- Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:
  - приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
  - запоминание различных терминов, их сочетаний;
  - словесное опосредование двигательных действий;
  - оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
  - умение выполнять движения по словесной инструкции;
  - словесная регуляция двигательных действий;
  - оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств

учащихся.

- **Коррекция отдельных сторон психической деятельности:**
  - коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
  - коррекция развития памяти;
  - коррекция развития внимания;
  - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
  - развитие представлений о времени.
- **Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:**
  - формирование умения преодолевать трудности;
  - воспитание самостоятельности принятия решения;
  - формирование адекватности чувств;
  - воспитание правильного отношения к критике.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программный материал сконцентрирован. Все разделы включены в содержание с 5-го и последующих классов с постепенным усложнением.

Реализация национально-регионального компонента государственного образовательного стандарта осуществляется по содержательной линии образования «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности», которая направлена на решение следующих задач:

- выработка представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп;
- выработка основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил;
- формирование основных умений и навыков самопознания и самооценки и саморегуляции психофизического и социального здоровья;
- выработка потребности самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью;
- воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека;

#### **Методы организации урока:**

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

**Поточный метод** – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

**Посменный** – учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

**Групповой** – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

**Индивидуальный** – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

#### **Специфика программы**

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

В учебном плане на предмет «Физическая культура» с 5-9 классы отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год.

Класс	Разделы, количество часов				Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные игры и спортивные игры	
5	4	49	29	20	102
6	4	49	29	20	102
7	4	49	29	20	102
8	4	49	29	20	102
9	4	49	29	20	102

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	№	Класс	Предметные результаты	№
5	-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;	Л1	5	- знать правила поведения при выполнении строевых команд;	П1
					П2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание к друг другу;</li> </ul>	<p>Л2</p> <p>Л3</p> <p>Л4</p> <p>Л5</p> <p>Л6</p> <p>Л7</p> <p>Л8</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;</li> <li>- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;</li> <li>- уметь соблюдать интервал;</li> <li>- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;</li> <li>- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>- уметь лазать по канату произвольным способом;</li> <li>- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li> <li>- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости; поведения на уроках.</li> </ul>	<p>П3</p> <p>П4</p> <p>П5</p> <p>П6</p> <p>П7</p> <p>П8</p> <p>П9</p> <p>П10</p> <p>П11</p>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> </ul>	<p>Л1</p> <p>Л2</p> <p>Л3</p> <p>Л4</p> <p>Л5</p> <p>Л6</p> <p>Л7</p>	<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</li> <li>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;</li> <li>- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;</li> <li>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с</li> </ul>	<p>П1</p> <p>П2</p> <p>П3</p> <p>П4</p> <p>П5</p> <p>П6</p>

	- должны проявлять внимание;	Л8		включением перелезания, лазанья; - уметь лазать по канату способом в три приема;	П7 П8
7	-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание;	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8	7	- знать как правильно выполнять размыкания уступами; - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; - уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; - уметь различать фазы опорного прыжка; - уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; - уметь лазать по канату способом в два и три приема; - уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7 П8 П9

<b>8</b>	<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p>	Л1	<b>8</b>	<p>- знать, что такое фигурная маршировка;</p> <p>- знать требования к строевому шагу;</p> <p>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</p> <p>- знать фазы опорного прыжка;</p> <p>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>- уметь выполнять движения и воспроизводить из с заданной амплитудой и без контроля зрения;</p> <p>- уметь изменять направление движения по команде;</p> <p>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);</p> <p>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</p> <p>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;</p>	П1
		Л2			П2
		Л3			П3
		Л4			П4
		Л5			П5
		Л6			П6
		Л7			П7
		Л8			П8
<b>9</b>	<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p>	Л1	<b>9</b>	<p>- знать, что такое строй;</p> <p>- знать как выполнять перестроения;</p> <p>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</p> <p>- уметь выполнять все виды лазания;</p> <p>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</p> <p>- уметь выполнять равновесие;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;</p>	П1
		Л2			П2
		Л3			П3
		Л4			П4
		Л5			П5
				П6	
				П7	

	-должны развивать познавательную активность;	Л6		
	-должны развивать любознательность;	Л7		
	-должны проявлять внимание друг к другу;	Л8		

### **Предметные результаты**

#### ***Минимальный уровень:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### ***Достаточный уровень:***

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Базовые учебные действия** формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных

действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

#### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

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

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**Формируемые БУД на уроке физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.**

Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№	Познавательные	№
1.Развивать готовность к сотрудничеству	Л1.	1.Вступать в контакт с учителем и учениками.	К 1.	1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Р1.	1.Формировать умения строиться по росту.	П1.
2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.	Л2.	2.Приветствовать учителя и одноклассников.	К 2.	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.	Р2.	2.Развивать умения различать и выполнять простые команды.	П2.
3. Развивать желание помогать другим.	Л3.	3.Работать в коллективе.	К 3.	3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	Р3.	3.Осваивать способы развития физических качеств.	П3.
4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.	Л4.	4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	К 4.	4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	Р4.	4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	П4.
5.Стремление к физическому совершенству.	Л5.	5.Уметь работать в группе.	К 5.	5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.	Р5.	5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	П5.
6.Стремление к развитию своих	Л6.	6.Уметь работать в парах при	К 6.	6.Соблюдать технику выполнения	Р6.	6. Описывать технику	П6.

физических возможностей.		выполнении упражнений.		упражнений, показанную учителем.		выполнения упражнений.	
7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.	Л7.	7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	К 7	7.Активно работать на уроке.	Р7.	7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	П7.
8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Л8.	8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	К 8.	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	Р8.	8.Планировать спортивные занятия в течение дня.	П8.
9. Формировать чувство ответственности за свои поступки.	Л9.	9.Слушать и понимать инструкцию учителя.	К 9.	9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Р9.	9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики.	П9.
10. Учиться контролировать свои эмоции.	Л10	10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.	К 10	10.Соблюдать дистанцию при беге.	Р10	10.Планировать режим занятий и отдыха.	П10
11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	Л11	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.	К 11	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.	Р11	11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	П11
12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.	Л12	12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	К 12	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом.	Р12	12.Уметь выбирать для себя способ закаливания.	П12
13. Формировать выносливость, терпение, выдержку.	Л13	13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.	К 13	13.Адекватно реагировать на оценку учителя.	Р13	13.Уметь определять состояние своего здоровья.	П13
14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	Л14	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.	К 14	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.	Р14	14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.	П14

15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.	Л15	15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.	К 15	15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога.	Р15	15.Осваивать правильную технику физических упражнений.	П15
16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее.	Л16	16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций.	К 16	16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.	Р16	16.Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.	П16
17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,	Л17	17.Вести диалог.	К 17	17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.	Р17	17.Понимать команды учителя.	П17
18. Стремиться к постоянному физическому развитию.	Л18					18.Понимать значение специальных сигналов во время урока.	П18
19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.	Л19					19.Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.	П19
20.Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки.	Л20					20.Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию.	П20
21.Осознавать себя членом школьного коллектива.	Л21					21.Уметь отличать предметы по их признакам.	П21
22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.	Л22					22.Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	П22
23.Формировать готовность	Л23						

взаимодействия с окружающими.							
24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме.	Л24						
25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л25						

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В физическом воспитании особое место занимают гимнастические упражнения, с их помощью можно обеспечить разнообразное воздействие на аномального ребенка с учетом его развития и состояния здоровья. Гимнастические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

#### Легкая атлетика

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

#### Лыжная подготовка

Занятия на лыжах имеют большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма детей. Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. **В Краснодарском крае, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, заменены занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми.** В этом случае уроки физкультуры проводятся не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

#### Спортивные и подвижные игры

В играх встречаются все основные виды движений – ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, силы, ловкости, быстроты, воспитанию дружбы, товарищества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития. На занятиях учащиеся должны овладеть навыками простейших построений и перестроений. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные

группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Дыхательные упражнения способствуют коррекции нарушений дыханий. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями детей в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей и упражнения с предметами. Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умению нести, точно и мягко опускать предмет. (Таковыми предметами могут служить мячи, обручи, скамейки, маты, «козел» и т.д.)

Построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и перелезание, подтягивание, упражнения на равновесие – это все прикладные упражнения. Выполняя их, учащиеся овладевают основными жизненно необходимыми умениями и навыками, учатся применять их в различной обстановке.

Раздел «Легкая атлетика» помогает преподавателю обучать школьников таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

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

Метание – при выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Спортивные и подвижные игры». В программу включены подвижные игры, спортивные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Общие сведения теоретического характера по физической культуре даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий, правилах поведения на уроках физической культуры, технике безопасности, чистоты зала, снарядов.

## 5 класс

### Практический раздел

#### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</li> <li>2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Дыхание при ходьбе, беге на лыжах;</li> <li>4. Двигательный режим.</li> </ol>
Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).</li> <li>2. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).</li> <li>3. Ходьба с остановками по сигналу учителя.</li> </ol>
	С гимнастическим и палками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.</li> <li>2. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.</li> </ol>
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками).</li> <li>2. Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.</li> </ol>
	С мячами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего)</li> <li>2. Удары мяча о пол правой и левой рукой</li> <li>3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока</li> <li>4. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой</li> <li>5. Перебрасывание мяча в парах</li> </ol>
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках</li> </ol>
	Простые висы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. м- поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке</li> <li>2. д – вис на канате с захватом его ногами</li> </ol>
	Переноска груза	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача набивного мяча весом до 2 кг. В колонне и шеренге</li> <li>2. Переноска гимнастического козла тремя учениками</li> </ol>
	Лазание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа в процессе выполнения по инструкции учителя</li> <li>2. Лазание по канату произвольным способом</li> </ol>
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля</li> <li>2. Ходьба приставными шагами по бревну высота 70 см.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук</li> </ol>
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.</li> <li>2. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.</li> <li>3. Прыжок через гимнастический козел ноги врозь.</li> </ol>

	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в различных местах зала по показу и по команде.</li> <li>2. Прохождение расстояния до трех метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</li> </ol>
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед)</li> <li>2. Ходьба приставным шагом левым, правым боком</li> <li>3. Ходьба с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке</li> <li>4. Ходьба с речёвкой и песней.</li> </ol>
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.</li> <li>2. Бег на скорость 60м (с высокого и низкого старта).</li> <li>3. Эстафетный бег (60м по кругу)</li> <li>4. Бег с широким шагом на носках (коридор 20-30 см.)</li> <li>5. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> </ol>
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.</li> <li>2. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.</li> <li>3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.</li> <li>4. Прыжки произвольным способом ( на 2-х и на одной ноге, через набивные мячи расстояние 80см, общее расстояние 5 метров.</li> </ol>
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в вертикальную цель.</li> <li>2. Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (коридор 10м.)</li> <li>3. Толкание набивного мяча весом 1кг., с места.</li> <li>4. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.</li> </ol>
Игры	Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пионербол</li> <li>2. Баскетбол</li> </ol>
	Подвижные игры	<p>«Пустое место»  «Мяч соседу»  «Сохрани позу»  «Пятнашки маршем»  «Второй лишний»  «Лишний игрок»</p>

### 6 класс

#### Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как укреплять свои кости и мышцы.</li> <li>2. Что разрешено и не разрешено на уроках физической культуры.</li> <li>3. Что такое двигательный режим.</li> </ol>
Гимнастика	Строчевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перестроение из одной шеренги в две.</li> <li>2. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.</li> <li>3. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.</li> </ol>
	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.</li> <li>2. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо.</li> </ol>
	С большими обручами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание обруча.</li> <li>2. Вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).</li> </ol>
	Со скакалками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками.</li> <li>2. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.</li> </ol>
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с различным положением рук.</li> <li>2. Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на гимнастической скамейке.</li> </ol>
	Упражнения на гимнастической стенке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч.</li> <li>2. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</li> </ol>
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад).</li> </ol>
	Переноска грузов и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 метров).</li> <li>2. Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8-10 метров.</li> <li>3. Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.</li> </ol>
	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.</li> <li>2. Передвижение в виси на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо,</li> </ol>

		<p>влево – для мальчиков, а для девочек вис спиной и боком к гимнастической стенке.</p> <p>3. Лазание способом в три приема по канату на высоту 5 метров (мальчики) и 4 метра (девочки).</p>
	Равновесие	<p>1. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>2. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне высота – 80 см.</p> <p>3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границу коридора на полу.</p>
	Опорный прыжок	<p>1. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).</p> <p>2. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.</p>
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<p>1. Прохождение расстояния до 5 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.</p>
Легкая атлетика	Ходьба	<p>1. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.</p> <p>2. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.</p> <p>3. Ходьба с преодолением препятствий.</p>
	Бег	<p>1. Бег на 60 метров с низкого старта.</p> <p>2. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>3. Эстафетный бег (встречная эстафета).</p> <p>4. Эстафетный бег 100 метров ( по кругу).</p> <p>5. Бег с ускорением на отрезке 30 метров.</p>
	Прыжки	<p>1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, с продвижением вперед.</p> <p>3. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге.</p>
	Метание	<p>1. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.</p> <p>2. Метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами д-50см., д-75см., д-100см.</p> <p>3. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.</p>
Игры	Спортивные игры	<p>1. Пионербол</p> <p>2. Волейбол (общие сведения о волейболе).</p> <p>3. Баскетбол (элементы игры).</p>
	Подвижные игры	<p>«Что изменилось в строю»</p> <p>«Запомни порядок»</p> <p>«Эстафеты с бегом»</p>

		«Не дай мяч соседу» «Перестрелки» «Мяч водящему» «Слушай сигнал»
--	--	---

### 7 класс

#### Практический раздел

#### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Что такое двигательный режим. 2. Самоконтроль и его основные приемы. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Строевые упражнения	1. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, дистанции. 2. Повороты налево, направо при ходьбе на месте. 3. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
	С гимнастическими палками	1. Балансирование палки на ладони. 2. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь.
	Со скакалками	1. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг.
	Упражнения на гимнастической скамейке	1. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. 2. Прыжки через скамейку.
	Упражнения на гимнастической стенке	1. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. 2. Взмахи ногой вперед, назад в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
	Акробатические упражнения	1. Два последовательных кувырка вперед, ( для сильных – назад)
	Переноска груза и передача предметов	1. Передача набивного мяча над головой в колонне.
	Лазание и перелезание	1. Лазание по канату в два приема для мальчиков и в три приема для девочек (на скорость). 2. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. 3. Подтягивание в висе на гимнастической стенке
	Равновесие	1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

		<ol style="list-style-type: none"> <li>Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.</li> <li>Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см)</li> </ol>
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжок согнув ноги через козла в ширину.</li> <li>Прыжок ноги врозь через козла в ширину.</li> </ol>
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.</li> </ol>
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба «змейкой»</li> <li>Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.</li> <li>Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)</li> </ol>
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>Бег с низкого старта.</li> <li>Бег на 40м. (3-6 раз) за урок.</li> <li>Бег на 100м. (2 раза) за урок.</li> <li>Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий.</li> <li>Встречные эстафеты.</li> </ol>
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зона отталкивания – 40см.)</li> <li>Прыжки со скакалкой до 2 мин.</li> </ol>
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> <li>Толкание набивного мяча весом 2-3кг. с места на дальность.</li> <li>Метание в цель.</li> <li>Метание м.мяча на дальность с разбега по коридору 10м.</li> </ol>
Игры	Спортивные	<ol style="list-style-type: none"> <li>Волейбол (игра «Мяч в воздухе»).</li> <li>Баскетбол (по упрощенным правилам)</li> </ol>
	Подвижные игры	«Сохрани позу», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал», «Эстафеты по кругу»

### 8 класс

#### Практический раздел

#### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		<ol style="list-style-type: none"> <li>Что такое двигательный режим.</li> <li>Самоконтроль и его основные приемы.</li> <li>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.</li> </ol>
Гимнастика	Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>Закрепление всех видов перестроений.</li> <li>Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.</li> <li>Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.</li> </ol>

	С гимнастическими палками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.</li> <li>2. Из и.п. – палка вертикально перед собой-выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.</li> </ol>
	С набивными мячами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.</li> <li>2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями.</li> <li>3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).</li> </ol>
	Упражнения на гимнастической скамейке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий</li> </ol>
	Акробатические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.</li> </ol>
	Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.)</li> </ol>
	Опорный прыжок	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением.</li> <li>2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.</li> </ol>
	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.</li> </ol>
	Переноска груза и передача предметов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача набивного мяча в колонне между ног.</li> </ol>
	Лазание и перелезание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату.</li> <li>2. Подтягивание в виси на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат.</li> </ol>
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров.</li> <li>2. Ходьба групп наперегонки.</li> <li>3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках</li> </ol>
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут</li> <li>2. Бег 100метров с различного старта.</li> <li>3. Бег с ускорением</li> <li>4. Бег 60 метров – 4 раза за урок.</li> <li>5. Бег 100 метров – 2 раза за урок,</li> </ol>

		6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности. 7. Эстафета 4x100 метров 8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.
	Прыжки	1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы. 2. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд) 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 4. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (м), и прыжок с разбега «способом перешагивания» (д).
	Метание	1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. 2. Метание в цель. 3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров. 4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время. 5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.
Игры	Спортивные игры	Волейбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление). Передача мяча сверху и снизу, в парах после перемещения. Баскетбол – правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
	Подвижные игры	«Словесная карусель» «Запрещенные движения» «Сбор картошки» «Ловкие, смелые, выносливые» «Точно в руки» Эстафеты Эстафеты волейболистов «Поймай мяч» «Кто больше и точнее» «Пятнашки»

### 9 класс

#### Практический раздел

#### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Раздел	Вид деятельности	Содержание
Теоретический		1. Понятие спортивной этики. 2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

		3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Строевые упражнения	1. Выполнение строевых команд (четкость и правильность за предыдущие годы). 2. Размыкание в движении на заданный интервал. 3. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.
	С гимнастическими палками	1. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой.
	С набивными мячами	1. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. 2. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.
	Упражнения на гимнастической скамейке	1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
	Упражнения на гимнастической стенке	1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую, третью рейку от пола (мальчики). Поднимание туловища в сед (захватывая ногами первую рейку гимнастической стенки) – девочки.
	Акробатические упражнения	1. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (мальчики). Кувырок вперед, назад из положения упор присев (девочки).
	Простые и смешанные висы и упоры	1. Повторение ранее изученных висов и упоров. 2. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.).
	Переноска груза и передача предметов	1. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.
	Лазание и перелезание	1. Подтягивание в висе на канате. 2. Лазанье в висе на руках по канату.
	Опорный прыжок	1. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. 2. Преодоление полосы препятствий юноши: лазанье по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись. Девушки: выполнить любой вид опорного прыжка.

	Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.</li> <li>2. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.</li> </ol>
Легкая атлетика	Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.</li> <li>2. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров.</li> <li>3. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.</li> </ol>
	Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на скорость 100 метров.</li> <li>2. Бег на 60м. – 4 раза за урок.</li> <li>3. Бег на 100м. – 3 раза за урок.</li> <li>4. Эстафетный бег с этапами до 100м.</li> <li>5. Медленный бег до 10-12 минут.</li> <li>6. Совершенствование эстафетного бега (4x200м.).</li> <li>7. Бег на средние дистанции 800 метров.</li> <li>8. Кросс: мальчики – 800м., девочки – 500м.</li> </ol>
	Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».</li> <li>2. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.</li> </ol>
	Метание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание гранаты из различных исходных положений.</li> <li>2. Метание хоккейного мяча из различных исходных положений в цель.</li> </ol>
Спортивные и подвижные игры	Волейбол	Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар через сетку.
	Баскетбол	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
	Подвижные игры	<p>«Лучший бегун»  «Сумей догнать»  Эстафеты с бегом  «Запрещенное движение»  «Точно в ориентир»  «Быстро по местам»  «Точно в круг»  «Очков набрал больше всех»  «Самый точный»</p>

**Таблица тематического распределения количества часов  
5 класс**

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	32					
3	Легкая атлетика	27					
4	Спортивные игры	13					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

**6 класс**

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	35					
3	Легкая атлетика	27					
4	Спортивные игры	10					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

**7 класс**

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	32					
3	Легкая атлетика	27					

4	Спортивные игры	13					
---	-----------------	----	--	--	--	--	--

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

#### 8 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	33					
3	Легкая атлетика	27					
4	Спортивные игры	12					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

#### 9 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них тестирование				
			Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Броски набивного мяча из-за головы	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз
1	Теоретический						
2	Гимнастика, акробатика	35					
3	Легкая атлетика	27					
4	Спортивные игры	10					

m – тестирование физической подготовленности учащихся практическая часть из тестов. Контрольные упражнения 2 раза в год (сентябрь, май).

#### Критерии оценки

##### успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### Учебно-методическое обеспечение

1. В.Р. Воронкова, М.Н. Перова, В.М. Мозговой Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы - М, гуманитарный издательский центр Владос, 2016 г.
2. Г.И.Бергер, Ю.Г. Бергер. Конспекты уроков для учителя физкультуры – М; - Владос 2002 г.
3. В.К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей – М; -Терра Спорт 2000 г.
4. А.А. Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании – М; Асадема 2002 г.
5. В.И. Лях. Тесты в физическом воспитании школьников – М; Аст 1998 г.
6. А.П. Матвеев Оценка качества по физкультуре – М; (Дрофа) 2000г.
7. Н.С. Никольский, Ю.Н. Никольская. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе – Красноярск 2006г.
8. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физкультуры – М; Физкультура и Спорт 2000г.

### МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Теннисные мячи.
2. Волейбольные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические маты.
5. Мягкие модули.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастическая стенка.
8. Скакалки.
9. Ракетки для настольного тенниса.
10. Теннисные столы.
11. Теннисные шарик.
12. Гимнастический мостик.
13. Гимнастические палки.
14. Козёл.
15. Канат.
16. Кегли.
17. Фишки для эстафет.
18. Эстафетные палочки.
19. Флажки.
20. Секундомер.
21. Рулетка.