

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управления образования

Киренского муниципального района

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 9 г. Киренска»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
_____ П.А. Романова

Приказ № 45-ОД от
«02» сентября 2024 г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора
по УВР

_____ А.А.Оленникова

Приказ № 45-ОД от
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор
_____ А.А.Бушмагина

Приказ № 45-ОД от
«02» сентября 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (интеллектуальными нарушениями)
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов**

Киренск, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Данная программа включает в себя 510 часов, из них:

- 5 класс – 102 часа;
- 6 класс – 102 часа;

- 7 класс – 102 часа;
- 8 класс – 102 часа;
- 9 класс – 102 часа.

Содержание тем учебного курса

5 класс

Основы знаний. Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика . Теоретические сведения. Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину. *Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речевкой и песней. *Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м. по кругу). *Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». *Метание.* Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель с места. Толкание набивного мяча с места.

Гимнастика . Теоретические сведения. Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. *Строевые упражнения.* Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу. *ОР и корригирующие упражнения без предметов.* Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища. *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.* Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке. *Упражнения на гимнастической стенке.* Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. *Акробатические упражнения.* Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. *Простые и смешанные висы и упоры.* Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа на гимнастической стенке. *Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата. *Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. *Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30см.). *Опорный прыжок.* Прыжок через козла ноги врозь. *Упражнения для развития пространственной ориентировки.* Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и

приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Лыжная подготовка. *Теоретические сведения.* Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал.* Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Гимнастика. *Акробатические упражнения.* Совершенствование кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. *Опорный прыжок.* Совершенствование прыжка ноги врозь.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Боковая подача. Учебная игра.

6 класс

Основы знаний. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика. *Теоретические сведения.* Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту. *Ходьба.* Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о спортивной ходьбе. *Бег.* Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60м.). Бег с ускорением (30м.). Кроссовый бег 300-500м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты. *Прыжки.* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Метание.* Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Толкание набивного мяча с места.

Гимнастика. *Теоретические сведения.* Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики. *Строевые упражнения.* Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. *ОР и корригирующие упражнения без предметов.* Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища. *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.* Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. *Упражнения на гимнастической стенке.* Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол. *Переноска груза и передача предметов.* Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов. Передача флажков друг другу, набивного мяча в

положении сидя и лежа, слева, направо, и наоборот. *Танцевальные упражнения.* Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. *Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо влево. *Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. *Опорный прыжок.* Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку. *Упражнения для развития пространственной ориентировки.* Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или бег на месте 5,10,15с, не сообщая учащимся времени. Произвольное выполнение ОРУ, исключая положение основной стойки, в течение 5-10с. Отжимание в упоре лёжа.

Лыжная подготовка. *Теоретические сведения.* Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал.* Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой и основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км. Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе. Игры. Эстафеты на лыжах.

Баскетбол

Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине снизу и от груди. Учебная игра.

Пионербол

Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

7 класс

Основы знаний. Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики

Легкая атлетика. *Теоретические сведения.* Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по выражу. *Ходьба.* Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). *Бег.* Бег с низкого старта и стартовый разбег. Бег с ускорением и на время (60м.). Медленный бег до 8 мин. Кроссовый бег на 500-1000м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты. *Метание.* Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метания набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча на дальность. *Прыжки.* Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Гимнастика. *Теоретические сведения.* Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. *Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты

направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой» Ходьба с различными положениями рук. *ОР и корригирующие упражнения без предметов.* Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.* Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. *Упражнения на гимнастической стенке.* Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. *Акробатические упражнения.* Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков). Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения лёжа. «Шпагат» с опорой руками о пол. *Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале. *Танцевальные упражнения.* Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки. *Лазание и перелезание.* Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием. *Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. *Опорный прыжок* Прыжок, согнув ноги через коня. Прыжок ноги врозь через коня с поворотом на 90,*180* (для мальчиков). *Упражнения для развития пространственной ориентировки.* Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Лыжная подготовка. *Теоретические сведения.* Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал.* Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км. Игры: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель». Эстафеты на лыжах.

Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину от груди, от плеча. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма, верхняя передача мяча двумя руками над собой, приём и передача мяча сверху и снизу в парах, учебная игра.

8 класс

Основы знаний. Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика. *Теоретические сведения.* Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. *Ходьба.* Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки. *Бег.* Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100м). Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег 4x100м.

Прыжки. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «перешагивания». *Метание.* Броски набивного мяча различными способами. Метание малого мяча в цель и на дальность. Толкание набивного мяча со скачка в сектор.

Гимнастика. *Теоретические сведения.* Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка. *Строевые упражнения.* Закрепление всех видов перестроений. Фигурная маршировка. *Ходьба* в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево. *ОР и корригирующие упражнения без предметов.* Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.* С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. *Упражнения на гимнастической стенке.* Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед). *Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд, назад. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения «мост» (девочки). «Шпагат» с опорой руками о пол. *Переноска груза и передача предметов.* Техника безопасности при переноске снарядов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). *Лазание и перелезание.* Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. *Равновесие.* Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. *Ходьба* по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне. *Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла с поворотом на 90° (девочки), согнув ноги с поворотом на 90° и 180° (мальчики). *Упражнения для развития пространственной ориентации.* Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

Лыжная подготовка. *Теоретические сведения.* Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал.* Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение в быстром темпе на отрезках 200-300м. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Преодоление на лыжах дистанции 2км (девочки), 2,5 (юноши). Лыжные эстафеты, игры: «Переставь флажок», «Кто быстрее?», «Метко в цель».

Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола, учебная игра.

Волейбол. Наказание при нарушениях правил игры; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блок (ознакомление); учебная игра.

9 класс

Основы знаний. Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика. *Теоретические сведения.* Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. *Ходьба.* Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. *Бег.* Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин. *Прыжки.* Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Метание.* Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра.

Гимнастика. *Теоретические сведения.* Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. *Строевые упражнения.* Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал. *ОР и корригирующие упражнения без предметов.* Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.* Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами. *Упражнения на гимнастической скамейке.* Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку. *Акробатические упражнения.* Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено. *Простые и смешанные висы и упоры.* Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног. *Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. *Танцевальные упражнения.* Сочетание разученных танцевальных шагов. *Лазание и перелезание.* Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). *Равновесие.* Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне. *Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий. *Упражнения для развития пространственной ориентации.* Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал.* Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

Баскетбол. Понятие о тактике игры, практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учебно-тематический план

5 класс

№	Раздел, учебная тема	Кол-во часов	В том числе:		
			теория	Практич. занятия	Нормативы
1	Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1			
2	Ходьба и ее разновидности. Бег с широким шагом, на носках.	1	1	1	
3	Тестирование.	1			1
4	Беговые и прыжковые упражнения.	2	1	1	
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	1	1	
6	Прыжок в высоту с укороченного разбега.	2	1	1	
7	Медленный бег до 4 мин.	1		1	
8	Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта.	2		1	
9	Метание малого мяча в цель с места.	2	1	1	
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	2	1	1	
11	Эстафетный бег.	2	1	1	
12	Бег с преодолением препятствий.	2		1	
13	Толкание набивного мяча с места.	2		1	
14	Игры с элементами пионербола, баскетбола.	12		1	
15	Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		1	
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		1	
18	Переноска груза и передача предметов.	1		1	
19	Упражнения на гимнастической	1		1	

	стенке.				
20	Акробатические упражнения.	1		1	1
21	Опорный прыжок.	1		1	
22	Лазание и перелезание.	1		1	
23	Полоса препятствий.	1		1	
24	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		1	
25	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		1	
26	Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.	1		1	
27	Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	2		1	
28	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	2		1	
29	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	2		1	
30	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	4		1	
31	Попеременный двухшажный ход.	4		1	
32	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	4		1	
33	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	4		1	
34	Преодоление дистанции на лыжах до 1 км.	2		1	1
35	Игры на лыжах.	4		1	
36	Акробатические упражнения.	1		1	
37	Опорный прыжок.	1		1	
	Баскетбол	14			
38	Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперед, назад.	1	1		
39	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	
40	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	2		2	
41	Игры с элементами баскетбола.	2		2	
42	Учебная игра по упрощенным правилам.	8		8	

	Пионербол	14			
43	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	1	1		
44	Подача мяча двумя руками снизу.	2		2	
45	Нападающий удар. Боковая подача.	2		2	
46	Учебная игра.	9		9	
	итого	102			3

6 класс

№	Раздел, учебная тема	Кол-во часов	В том числе:		
			теория	Практич. занятия	Нормативы
1	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1			
2	Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 30м.	1	1	1	
3	Тестирование.	1			1
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	1	1	
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	1	1	
6	Медленный бег до 5 мин.	2	1	1	
7	Встречные эстафеты (с передачей эстафетной палочки)	1		1	
8	Метание малого мяча в цель с места.	2		1	
9	Метание малого мяча на дальность с разбега.	2	1	1	
10	Бег 60м с низкого старта.	2	1	1	
11	Бег с преодолением препятствий.	2	1	1	
12	Кросс 300-500м.	2		1	
13	Толкание набивного мяча с места.	2		1	
14	Игры с элементами пионербола и баскетбола.	12		1	
15	Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	1		

	Строевые упражнения.				
16	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов.	1		1	
17	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		1	
18	Переноска груза и передача предметов.	1		1	
19	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1	
20	Акробатические упражнения.	1		1	
21	Опорный прыжок.	1		1	
22	Лазание и перелезание.	1		1	
23	Полоса препятствий.	1		1	
24	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		1	
25	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		1	
26	Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		1	
27	Попеременный двухшажный ход.	2		1	
28	Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	2		1	
29	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	2		1	
30	Спуск с пологих склонов в низкой, основной стойке.	4		1	
31	Повороты с переступанием в движении.	4		1	
32	Подъем «лесенкой» по пологую склону.	4		1	
33	Торможение «плугом».	4		1	
34	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	2		1	
35	Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе.	4		1	
36	Игры, эстафеты на лыжах.	1		1	
37	Совершенствование опорного прыжка.	1		1	
	Баскетбол	14			
38	Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом.	1	1		

	Выпрыгивание вверх.				
39	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1			
40	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	2		2	
41	Броски мяча по корзине снизу и от груди	2		2	
42	Игры с элементами баскетбола.	8		8	
	Волейбол	14			
43	Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	1	1		
44	Нижняя прямая подача.	2		2	
45	Розыгрыш мяча на три паса.	2		2	
46	Учебная игра.	9		9	
	итого	102			3

7 класс

№	Раздел, учебная тема	Кол-во часов	В том числе:		
			теория	Практич. занятия	Нормативы
1	Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1			
2	Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	2	1	1	
3	Беговые и прыжковые упражнения.	2			1
4	Тестирование.	2	1	1	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	1	1	
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	1	1	
7	Медленный бег до 4 мин.	2		1	
8	Встречные эстафеты.	2		1	
9	Бег 60м с ускорением.	2	1	1	
10	Метание малого мяча в цель с места.	3	1	3	
11	Метание малого мяча на дальность с разбега.	3	1	3	
12	Метание набивного мяча различными способами.	3		3	
13	Бег с преодолением	2		2	

	препятствий.				
14	Кросс 500-1000м.	6		6	
15	Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
16	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов.	1		1	
17	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		1	
18	Переноска груза и передача предметов. Подготовка места занятий в спортивном зале.	1		1	
19	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1	
20	Акробатические упражнения.	1		1	
21	Опорный прыжок.	1		1	
22	Лазание и перелезание.	1		1	
23	Полоса препятствий.	1		1	
24	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		1	
25	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		1	
26	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		1	
27	Попеременный двухшажный ход.	2		1	
28	Одновременный двухшажный ход.	2		1	
29	Одновременный одношажный ход.	2		1	
30	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	4		1	
31	Комбинированное торможение лыжами и палками.	4		1	
32	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200км.	4		1	
33	Торможение «плугом».	4		1	
34	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	2		1	
35	Игры, эстафеты на лыжах.	4		1	

36	Совершенствование опорного прыжка.	1		1	
37	Акробатические упражнения.	1		1	
	Баскетбол	14			
38	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Остановка в 2 шага.	1	1		
39	Ведение мяча с изменением направления.	1			
40	Ловля и передача мяча на месте, в движении.	2		2	
41	Броски мяча в корзину от груди, от плеча.	2		2	
42	Игры с элементами баскетбола.	8		8	
	Волейбол	14			
43	Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.	1	1		
44	Верхняя прямая подача.	2		2	
45	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	2		2	
46	Учебная игра.	9		9	
	итого	102			3

8 класс

№	Раздел, учебная тема	Кол-во часов	В том числе:		
			теория	Практич. занятия	Нормативы
1	Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1			
2	Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 60м.	2	1	1	
3	Беговые и прыжковые упражнения.	2			
4	Тестирование.	2	1	1	1
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	1	1	
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	2	1	1	
7	Медленный бег до 8 мин.	2		1	
8	Эстафетный бег 4x100 м.	2		1	
9	Метание малого мяча в цель с места, на дальность с разбега.	2	1	1	

10	Кросс 500- 1000м.	3	1	3	
11	Толкание набивного мяча со скачка.	3	1	3	
12	Бег 100м с различного старта.	3		3	
13	Бег с преодолением препятствий.	2		2	
14	Броски набивного мяча различными способами.	6		6	
15	Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		1	
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		1	
18	Переноска груза и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов.	1		1	
19	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1	
20	Акробатические упражнения.	1		1	
21	Опорный прыжок.	1		1	
22	Лазание.	1		1	
23	Полоса препятствий.	1		1	
24	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		1	
25	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		1	
26	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		1	
27	Одновременный бесшажный ход.	2		1	
28	Одновременный двухшажный ход.	2		1	
29	Одновременный одношажный ход.	2		1	
30	Поворот махом на месте.	4		1	
31	Комбинированное торможение лыжами и палками.	4		1	

32	Передвижение в быстром темпе на отрезках 200- 300м.	4		1	
33	Правильное падение при прохождении спусков.	4		1	
34	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3км.	2		1	
35	Преодоление на лыжах 2км (девочки), 2,5км (мальчики).	4		1	
36	Лыжные эстафеты, игры.	1		1	
37	Совершенствование опорного прыжка.	1		1	
	Баскетбол	14			
38	Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1		
39	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1			
40	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	2		2	
41	Броски мяча по корзине с разных положений и расстояния.	2		2	
42	Игры с элементами баскетбола.	8		8	
	Волейбол	14			
43	Правила игры в волейбол. Наказания при нарушениях правил игры.	1	1		
44	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	2		2	
45	Верхняя прямая и нижняя подача.	2		2	
46	Учебная игра.	9		9	
	итого	102			3

9 класс

№	Раздел, учебная тема	Кол-во часов	В том числе:		
			теория	Практич. занятия	Нормативы
1	Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1			
2	Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	1	1	1	
3	Тестирование.	1			1
4	Прыжок в длину с разбега	2	1	1	

	способом «согнув ноги».				
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	1	1	
6	Медленный бег до 10 мин.	2	1	1	
7	Бег на скорость 100 м.	1		1	
8	Эстафетный бег 4х100м.	2		1	
9	Кросс 800-1000м.	2	1	1	
10	Метание утяжеленного мяча в цель с места.	2	1	1	
11	Метание учебной гранаты на дальность с разбега, с места.	2	1	1	
12	Толкание ядра с места.	2		1	
13	Бег с преодолением препятствий.	2		1	
14	Толкание набивного мяча со скачка.	2		1	
15	Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1		
16	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов.	1		1	
17	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		1	
18	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1	
19	Переноска груза и передача предметов.	1		1	
20	Акробатические упражнения.	6		1	
21	Опорный прыжок.	1		1	
22	Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		1	
23	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		1	
24	Преодоление полосы препятствий.	1		1	
25	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		1	
26	Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		1	
27	Одновременный двухшажный ход.	2		1	
28	Одновременный бесшажный ход.	2		1	

29	Одновременный одношажный ход.	2		1	
30	Поворот на месте махом назад кнаружи.	4		1	
31	Спуски в средней и высокой стойках.	4		1	
32	Преодоление бугров и впадин.	4		1	
33	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	4		1	
34	Прохождение на скорость отрезка до 100м	2		1	
35	Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	4		1	
36	Прохождение дистанции 2км на время.	1		1	
37	Лыжные эстафеты, игры.	1		1	
	Баскетбол	14			
38	Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1	1		
39	Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.	1			
40	Ведение мяча с изменением направления.	2		2	
41	Броски мяча в корзину с различных положений.	2		2	
42	Учебная игра по упрощенным правилам.	8		9	
	Пионербол	14			
43	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча сверху и снизу.	1	1		
44	Верхняя прямая и нижняя подача.	2		2	
45	Прямой нападающий удар.	2		2	
46	Учебная игра.	9		9	
	итого	102			

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате прохождения данного курса выпускник должен знать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол -"тактику игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол.
- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации с помощью учителя
- проводить закаливающие процедуры с помощью педагога
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений с помощью учителя.

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература:

Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Автор В.М. Мозговой, В.В.Воронкова, М.Н. Перова, В.В. Эк. Сборник 1. Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2012 год. Под редакцией В.В.Воронковой

Учебно-практическое оборудование:

Щит баскетбольный игровой, Щит баскетбольный тренировочный, Стенка гимнастическая, Скамейки гимнастические, Стойки волейбольные, Канат для лазанья, Обручи гимнастические, Комплект матов гимнастических, Набор для подвижных игр, Стол для настольного тенниса, Комплект для настольного тенниса, Мячи футбольные, Мячи баскетбольные, Мячи волейбольные, Сетка волейбольная