

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
протокол № 1 от 21.08.2022

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
Вайтеховская Ю.В. Вайтеховская Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ

директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»
А.В. Иванов. А.В. Иванов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

9 классов

АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(срок реализации 1 год)

Составили: учитель Окоряк Е.В.
учитель Фёдоров П.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.Пояснительная записка.....	3
2.Общая характеристика учебного предмета	4
3.Описание места учебного предмета в учебном плане.....	5
4 Личностные и предметные результаты	6
5.Содержание учебного предмета.....	14
6. Тематическое планирование	43
7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	63

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599;
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»;
4. Учебный план ГОКУ «СКШ №33 г. Братска»
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГОКУ «СКШ №33 г. Братска».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
 - обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Разделы программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений, навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только формированием жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание ,коррекцией нарушений локомоций обучающихся), но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма обучающегося, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предмет «Физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий, самопроизвольной реализации обучающихся их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет для обучающихся испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер обучающегося , найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Используемые в обучении **технологии** основаны на постоянном эмоциональном взаимодействии учителя и обучающихся, вызывая у них обилие ассоциаций, связанных с их жизненным и чувственным опытом.

Игровые технологии

Личностно-ориентированных технологий

Технологии компенсирующего развития

Здоровьесберегающие технологии

В обучении школьников с умственной отсталостью применяются следующие **методы обучения**:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные методы: показ, иллюстрация, демонстрация, наблюдение.

Практические методы.

Формы организации образовательного процесса

В процессе урока учитель использует различные виды деятельности: групповую, индивидуальную, соревновательную, игровую (сюжетно-ролевые, дидактические, театрализованный, подвижные игры), конструктивную, элементарную трудовую деятельность.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) изучается с 1 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Продолжительность учебного года 9 класс 34 недели.

Продолжительность урока - 40 минут.

Составленная программа будет реализована в условиях классно – урочной системы обучения:

Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Кол-во часов в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кол-во часов в год	99	102	102	102	102	102	102	102	102

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Предметные результаты освоения учебного предмета

9 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 - демонстрация правильной осанки;
 - комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание рабочей программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры».

№	Содержание	Количество часов								
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока								
2.	«Легкая атлетика»	38	34	32	32	32	36	33	33	32
3.	«Гимнастика»	25	34	36	32	36	30	31	31	33
4.	«Подвижные и спортивные игры»	26	34	34	38	34	36	38	38	37
5.	«Лыжная подготовка»	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	99	102	102	102	102	102	102	102	102

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Знания о физической культуре». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и четвертой. Раздел «Подвижные игры» осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» не проводится в связи с отсутствием инвентаря.

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.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Само-страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом (левым, правым боком) , в полном приседе, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, либо на всю ступню, с поворотами , спиной вперед,. Ходьба с сохранением правильной осанки обычная. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через большие мячи, скамейку с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Ходьба с речёвкой . Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями

туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 1 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Перебежки группами и по одному 15- 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег «змейкой». Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег на прямых ногах. Бег спиной вперед. Выпрыгивания на одной ноге (подскоки). Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки с продвижением вперед ноги вместе, ноги врозь. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (весом до 2 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в

цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 2 кг) различными способами двумя руками. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

9 класс

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м-4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10 - 12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

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

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Раздел 3. Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Строевые упражнения (1-4 класс). Построение в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за

руки. Расчет по порядку. Повороты на месте под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.

Строевые упражнения (5-9 класс). Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Коррекция нарушений здоровья. (1-4 класс). *Общеразвивающие упражнения без предметов* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Коррекция нарушений здоровья. (5-9 класс). *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:* упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышечного корсета.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами. *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:* с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Элементы акробатических упражнений (1-4 класс): Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».

Акробатические упражнения (5-9 класс): (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лазанье (1-4 класс): Передвижение на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Упражнения на гимнастической стенке (5-9 класс): наклоны, пригибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Равновесие (1-4 класс): Ходьба по коридору, стойка на носках. Ходьба по веревке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по

выбору), на носках, по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну.

9 класс

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Раздел 3. Подвижные игры и спортивные игры.

5-9 класс

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Основная стойка волейболиста. Стойки, перемещения, верхняя подача мяча, нижняя подача мяча, передачи мяча, блок мяча перед сеткой. Нижний прием мяча, верхний прием мяча.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Мини-футбол. Т/Б. Общие сведения о футболе. Основные правила игры. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Ведение мяча с активным

сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающие упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

9 класс

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Раздел 5. Лыжная подготовка

5-9 класс

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 кл.

Тема
ТБ. Правила поведения на спортивной площадке. Основы знаний.
Ходьба змейкой с различными положениями туловища.
Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
Прохождение отрезков от 100 до 200м.
Пешие переходы по пересеченной местности.
Фиксированная ходьба.
Медленный бег до 10 - 12 мин.
Эстафетного бег.
Бег с ускорением на 60 м. Ходьба по заданным направлениям.
Бег на отрезке 40м.,60м. на 100м.
Бег на средние дистанции (800 м).
Встречная эстафета.
Кроссовый бег на 500 - 1000 м.
Прыжки со скакалкой.
Прыжковые упражнения
Встречные эстафеты.
Совершенствование всех фаз прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Метание малого утяжеленного мяча.
Метание различных предметов.
Метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.
Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.
<i>Гимнастика и акробатика</i>
Строевые упражнения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку.
Общеразвивающие и корригирующие дыхательные упражнения, и упражнения в расслаблении мышц.
Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками
Общеразвивающие и корригирующие упражнения
Строевые упражнения.
Корригирующие упражнения с мячами.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.
Акробатические упражнения.
Переноска груза и передача предметов.
Танцевальные упражнения.
<i>Подвижные игры.</i>
Подвижные коррекционные игры и игровые упражнения.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
Игры с лазанием и перелезанием.
Игры с элементами акробатикой и на равновесие.
Подвижные игры на снегу, льду.
Подвижные игры на снегу, льду.
<i>Баскетбол . ТБ .</i>
Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.
Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.
Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.
Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).
Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.
Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении
Броски мяча в корзину после остановки и ведения.
Броски мяча в корзину с различных положений.
Сочетание приемов.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
Учебная игра.
<i>Волейбол.</i> Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.
Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
Игра «Мяч в воздухе».
Учебная.
<i>Мини-футбол.</i> Основные правила игры в футбол.
Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча.
Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
Вбрасывание мяча из-за боковой линии
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Учебная игра

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Спортивное оборудование.	
2.1.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2.2.	Стенка гимнастическая
2.3.	Щиты с баскетбольными кольцами
2.4.	Сетка волейбольная
2.5.	Стойка для прыжков в высоту
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
2.7.	Мостик гимнастический
2.8.	Стенка гимнастическая шведская
2.9.	Турник для силовых упражнений
Спортивный инвентарь.	
2.10.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
2.11.	Канат для перетягивания
2.12.	Конус
2.13.	Палки эстафетные
2.14.	Палка гимнастическая
2.15.	Скакалка детская
2.16.	Мат гимнастический

2.17.	Гимнастический подкидной мостик
2.18.	Кегли, кубики
2.19.	Обруч пластиковый детский
2.20.	Планка для прыжков в высоту
2.21.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
2.22.	Лента гимнастическая
2.23.	Рулетка измерительная
2.24.	Коврики гимнастические
2.25.	Модули тканевые
2.26	Сетка волейбольная
2.26	Кольцеброс
2.27.	Ракетки
2.28.	Граната, диск
2.29.	Аптечка
2.30.	Секундомер
Пришкольный стадион (площадка)	
2.31.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
2.32.	Гимнастический городок
2.33	Полоса препятствий