

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 9» с. Ижма

Рассмотрена:	Принята:	Утверждена:
ШМО учителей гуманитарного цикла Протокол № 5 от 06.06.2023г	Педагогический совет Протокол № 1 от 31.08.2023	Директор _____ Т.Н. Осокина Приказ № № 136-од от 31.08.2023

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
5-9 классы (1 вариант)
Срок реализации – 5 лет

Разработана
учителем физкультуры
Филипповым В.Е.

с. Ижма
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014г.№1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма (вариант 1);

Цели: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Воспитательный потенциал предмета «адаптивная физическая культура» реализуется через формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережное отношение к физическому здоровью, соблюдению правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
- владение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе
- ориентирование на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
- сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующей ей психофизической и поведенческой особенности с учетом возраста.

Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре является урок.

Принципы планирования урока:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: ПК, проектор, магнитофон.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, спортивные игры подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физической культуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Теоретический материал «Знания о физической культуре» реализуется на уроках в начале раздела и при изучении нового материала. Раздел «Лыжная подготовка и конькобежный спорт», в связи с материально-техническим оснащением школы и спортивными традициями Ижемского района, представлен только лыжной подготовкой. В разделе «Спортивные игры» хоккей на полу заменен на мини-футбол.

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 и спортивных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет относится к предметной области «Физическая культура» и реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана ГОУ РК «С(К)ШИ № 9» с. Ижма. В соответствии с учебным планом на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 340 часов:

- 5 класс – 68 ч (2 ч в неделю)
- 6 класс – 68 ч (2 ч в неделю)
- 7 класс – 68 ч (2 ч в неделю)
- 8 класс – 68 ч (2 ч в неделю)
- 9 класс – 68 ч (2 ч в неделю)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Система планируемых результатов отражает состав базовых учебных действий:

Личностные учебные действия

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых)
- 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

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность
- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- 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

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты освоения:

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-

нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

5 класс

Минимальный уровень

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

Достаточный уровень:

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

6 класс

Минимальный уровень

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

Достаточный уровень:

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

7 класс

Минимальный уровень

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

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;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

8 класс

Минимальный уровень

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

Достаточный уровень:

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

9 класс

Минимальный уровень

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; 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;
- 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;

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

Формы текущего контроля: фронтальный или индивидуальный опрос, выполнение двигательного действия, норматив.

Итоговые формы контроля: контрольные тесты и нормативы.

Оценка учебных достижений

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные). В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) - свыше 65%.

В целях контроля в 5- 9 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: контрольные тесты.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Критерии оценивания при выполнении двигательных действий

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Содержание программы учебного предмета

Раздел	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	19	19	19	20	20
Гимнастика	15	15	15	15	15
Спортивные игры	17	17	17	15	15
Лыжная подготовка	17	17	17	18	18
Итого	68	68	68	68	68

В конце каждой четверти в виде практической части (1 час) обучающиеся выполняют контрольные упражнения и нормативы.

Тематическое планирование 5-9 классы

Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности.
Легкая атлетика	5-7кл. – 19ч 8-9кл. – 20ч	<p><u>Теория.</u> 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.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p><u>Практический материал.</u></p> <p><u>Ходьба.</u> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». 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».</p> <p><u>Метания.</u> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. 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. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
Гимнастика	15	<p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p><u>Практический материал:</u> построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.</p>

		<p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>5-7кл. – 17ч 8-9кл. – 15ч</p>	<p>Баскетбол. <u>Теоретические сведения.</u> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. <u>Практический материал.</u> Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>5-7кл. – 17ч 8-9кл. – 18ч</p>	<p><u>Теоретические сведения.</u> 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;</p>

		<p>сведения о технике лыжных ходов.</p> <p><u>Практический материал.</u> Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
--	--	--

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег 30, 60м.	7 2
2.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега.	1
4.	Контрольные тесты	1
5.	Метание малого мяча.	1
6.	Метание н/б мяча	1
7.	<u>Спортивные игры.</u> Учебная игра в баскетбол.	10 1
8.	Приём и передача баскетбольного мяча	1
9.	Ведение баскетбольного мяча	1
10.	Учебная игра в пионербол	1
11.	Настольный теннис.	3
12.	Контрольные упражнения и нормативы	1
13.	Игра в мини-футбол	2
14.	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками	15 1
15.	Акробатические упражнения	3
16.	Лазание и перелазание	2
17.	Прыжок в глубину шагом вперёд	1
18.	Опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок прогнувшись	1
19.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь»	1
20.	Упражнения на равновесие на полу, скамейке и гимнастическом бревне.	2
21.	Контрольные упражнения и нормативы	1
22.	Упражнения с использованием собственного веса	1
23.	Бег с преодолением препятствий.	1
24.	Упражнения для расслабления мышц, на осанку.	1
25.	<u>Лыжная подготовка.</u> Беседа о занятиях на лыжах, как средстве закаливания организма.	17 1
26.	Выполнение строевых команд	1
27.	Подъём скользящим шагом и «ёлочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1
28.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 30 – 50 м	1
29.	Повторение одновременных ходов.	2
30.	Попеременно- двушажный ход	2
31.	Передвижение на лыжах: девочки 1,5 – 2 км мальчики 2 км	1

32.	Торможение «плугом»	1
33.	Спуск в «высокой» стойке	1
34.	Спуск в «низкой» стойке	1
35.	Спуски в «средней» стойке	1
36.	Контрольные упражнения и нормативы	1
37.	Игры на лыжах	1
38.	Повороты переступанием на месте и в движении	1
39.	Спуски со склона с повторением трёх стоек	1
40.	<u>Спортивные игры.</u> Игра в «Пионербол»	7
41.	Настольный теннис.	2
42.	Игра в «баскетбол», «мини-футбол»	3
43.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	12
44.	Быстрый бег на месте 10 секунд у неподвижной опоры	2
45.	Специальные беговые упражнения	1
46.	Контрольные упражнения и нормативы	1
47.	Бег с преодолением препятствий.	1
48.	Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперёд до 25 м с ноги на ногу.	1
49.	Наскок на мягкое препятствие	1
50.	Медленный бег до 3 мин.	1
51.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м	1
52.	Метание малого мяча	1
53.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
		68 ч

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег 30, 60м.	7
2.	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
4.	Контрольные тесты	2
5.	Метание малого мяча.	1
6.	Метание н/б мяча	1
7.	<u>Спортивные игры.</u> Учебная игра в баскетбол.	10

		1
8.	Приём и передача баскетбольного мяча	1
9.	Ведение баскетбольного мяча	1
10.	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1
11.	Настольный теннис.	3
12.	Контрольные упражнения и нормативы	1
13.	Игра в мини-футбол	2
14.	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими обручами.	15 1
15.	Акробатические упражнения	3
16.	Лазание и перелазание	2
17.	Прыжок в глубину шагом вперёд	1
18.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь»	1
19.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь» с поворотом на 90 градусов.	1
20.	Упражнения на равновесие.	2
21.	Контрольные упражнения и нормативы	1
22.	Упражнения с использованием собственного веса	1
23.	Бег с преодолением препятствий.	1
24.	Упражнения для расслабления мышц, на осанку.	1
25.	<u>Лыжная подготовка.</u> Беседа о лыжных мазах и их применении.	17 1
26.	Выполнение строевых команд.	1
27.	Подъём скользящим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	1
28.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 м	1
29.	Повторение одновременных ходов.	2
30.	Попеременно- двушажный ход	2
31.	Передвижение на лыжах: девочки 1,5 – 2 км мальчики 2 км	1
32.	Торможение «плугом»	1
33.	Спуск в «высокой» стойке	1
34.	Спуск в «низкой» стойке	1
35.	Спуски в «средней» стойке	1
36.	Контрольные упражнения и нормативы	1
37.	Игры на лыжах	1
38.	Повороты переступанием на месте и в движении	1
39.	Спуски со склона с повторением трёх стоек	1
40.	<u>Спортивные игры.</u> Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	7 2
41.	Настольный теннис.	3
42.	Игра в «баскетбол», «мини-футбол»	2
43.	<u>Легкая атлетика.</u>	12

	Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	1
44.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
45.	Передача эстафетной палки.	1
46.	Специальные беговые упражнения	1
47.	Контрольные упражнения и нормативы	1
48.	Бег с преодолением препятствий на время.	1
49.	Встречная эстафета.	1
50.	Толкание набивного мяча в секторе, стоя боком.	1
51.	Медленный бег до 6 мин.	1
52.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м	1
53.	Метание малого мяча	1
54.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
		68 ч

Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег 30, 60, 100 м.	8 1
2.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
3.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
4.	Кроссовая подготовка. М-1000м. Д- 500м.	1
5.	Бег по виражу.	1
6.	Контрольные тесты	1
7.	Метание малого мяча различными способами.	1
8.	Метание н/б мяча различными способами.	1
9.	<u>Спортивные игры.</u> Повторение ранее пройденных технических действий в баскетболе.	11 1
10.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой от головы.	1
11.	Совершенствование техники выполнения «финтов» в баскетболе.	1
12.	Учебная игра в пионербол и волейбол.	2
13.	Настольный теннис.	3
14.	Контрольные упражнения и нормативы	1
15.	Игра в мини-футбол	2
16.	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими скакалками.	15 1

17.	Акробатические упражнения	3
18.	Лазание и перелазание	2
19.	Прыжок в глубину шагом вперёд с поворотом на 90 и 180 градусов.	1
20.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь» и с поворотом на 90 градусов.	1
21.	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги».	1
22.	Упражнения на равновесие.	2
23.	Контрольные упражнения и нормативы	1
24.	Упражнения с использованием собственного веса	1
25.	Бег с преодолением препятствий.	1
26.	Упражнения для расслабления мышц, на осанку.	1
27.	<u>Лыжная подготовка.</u> Беседа о лыжном инвентаре и их применении.	17
		1
28.	Выполнение строевых команд.	1
29.	Совершенствование подъемов в гору.	1
30.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 60 – 80 м	1
31.	Повторение одновременных ходов.	1
32.	Попеременно- двушажный ход	2
33.	Коньковый ход.	2
34.	Передвижение на лыжах: девочки 1,5 – 2 км мальчики 2-3 км.	2
35.	Торможение «плугом»	1
36.	Правильное падение при спусках.	1
37.	Спуски в «средней» и «высокой» стойках.	1
38.	Контрольные упражнения и нормативы	1
39.	Игры на лыжах	1
40.	Спуски со склона с повторением трёх стоек	1
41.	<u>Спортивные игры.</u> Игра в волейбол.	6
		2
42.	Настольный теннис.	2
43.	Игра в «баскетбол», «мини-футбол»	2
44.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	11
		1
45.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
46.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1
47.	Специальные беговые упражнения	1
48.	Контрольные упражнения и нормативы	1
49.	Бег с преодолением препятствий на время.	1
50.	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см.	1
51.	Медленный бег до 7 мин.	1
52.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м	1

53.	Метание малого мяча	1
54.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
		68 ч

**Тематическое планирование
8 класс**

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег 30, 60, 100 м.	8
2.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
3.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
4.	Кроссовая подготовка. М-1000м. Д- 500м.	1
5.	Тройной прыжок.	1
6.	Контрольные тесты	1
7.	Метание малого и набивного мячей.	1
8.	Прыжки со скакалкой до 1 минуты	1
9.	<u>Спортивные игры.</u> Повторение ранее пройденных технических действий в баскетболе.	9
10.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой от головы.	1
11.	Бросок мяча в кольцо после ведения в «прыжке»	1
12.	Учебная игра в волейбол.	2
13.	Настольный теннис.	2
14.	Контрольные упражнения и нормативы	1
15.	Игра в мини-футбол	1
16.	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Упражнения в парах.	15
17.	Акробатические упражнения	3
18.	Лазание и перелезание.	2
19.	Прыжок в глубину шагом вперед с поворотом на 90 и 180 градусов.	1
20.	Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь» и с поворотом на 90 градусов.	1
21.	Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги».	1
22.	Упражнения на равновесие.	2
23.	Контрольные упражнения и нормативы	1
24.	Упражнения с использованием собственного веса	1
25.	Бег с преодолением препятствий.	1

26.	Упражнения для расслабления мышц, на осанку.	1
27.	<u>Лыжная подготовка.</u> Беседа о санитарно- гигиенических требованиях к занятиям на лыжах.	18
28.	Выполнение строевых команд.	1
29.	Совершенствование подъемов в гору.	1
30.	Передвижение в быстром темпе на отрезках до 90 м	1
31.	Повторение одновременных ходов.	1
32.	Попеременно- двушажный ход	1
33.	Коньковый ход.	4
34.	Передвижение на лыжах: девочки до 2 км мальчики до 3 км.	1
35.	Торможение и поворот «плугом»	1
36.	Сочетание различных ходов на слабопересеченной местности.	1
37.	Спуски в «средней» и «высокой» стойках.	1
38.	Контрольные упражнения и нормативы	1
39.	Игры на лыжах	1
40.	Повороты переступанием на месте и в движении	1
41.	Спуски со склона с повторением трёх стоек	1
42.	<u>Спортивные игры.</u> Игра в волейбол.	6
43.	Настольный теннис.	2
44.	Игра в «баскетбол», «мини-футбол»	2
45.	<u>Легкая атлетика.</u> Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	12
46.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2
47.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1
48.	Специальные беговые упражнения	1
49.	Контрольные упражнения и нормативы	1
50.	Бег с преодолением препятствий на время.	1
51.	Тройной прыжок.	1
52.	Медленный бег до 8 мин.	1
53.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м	1
54.	Метание малого мяча. Метание гранаты.	1
55.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
		68 ч

Тематическое планирование

9 класс

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
	<u>Легкая атлетика.</u>	8
	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Бег 30, 60, 100 м.	1
	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
	Кроссовая подготовка. М-2000м. Д- 1000м.	1
	Тройной прыжок.	1
	Контрольные тесты	1
	Метание малого и набивного мячей.	1
	Медленный бег до 10-12 минут.	1
	<u>Спортивные игры.</u>	9
	Повторение ранее пройденных технических действий в баскетболе.	1
	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1
	Учебная игра в волейбол.	2
	Настольный теннис.	2
	Контрольные упражнения и нормативы	1
	Игра в мини-футбол	2
	<u>Гимнастика.</u>	22
	Строевые упражнения. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	1
	Акробатические упражнения	3
	Лазание и перелезание.	2
	Простые и смешанные висы и упоры. Переноска груза и передача предметов.	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла и «ноги вместе»	1
	Опорный прыжок через гимнастического коня «ноги врозь» и «согнув ноги».	1
	Упражнения на равновесие.	2
	Контрольные упражнения и нормативы	1
	Упражнения с использованием собственного веса	1
	Бег с преодолением препятствий.	1
	Упражнения для расслабления мышц, на осанку.	1
	<u>Лыжная подготовка.</u>	18
	Беседа проолимпийские и не олимпийские виды спорта.	1
	Выполнение строевых команд.	1
	Совершенствование подъемов в гору.	1
	Передвижение в быстром темпе на отрезках до 100 м.	1

	Повторение одновременных ходов.	1
	Попеременно- двушажный ход.	1
	Коньковый ход.	4
	Передвижение на лыжах: девочки до 2 км мальчики до 3 км.	1
	Торможение и поворот «плугом»	1
	Сочетание различных ходов на слабопересеченной местности.	1
	Спуски в «средней» и «высокой» стойках.	1
	Контрольные упражнения и нормативы	1
	Игры на лыжах	1
	Повороты переступанием на месте и в движении	1
	Спуски со склона с повторением трёх стоек	1
	<u>Спортивные игры.</u>	8
	Игра в волейбол.	2
	Настольный теннис.	2
	Игра в «баскетбол», «мини-футбол»	2
	<u>Легкая атлетика.</u>	12
	Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.	1
	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
	Спортивная ходьба.	1
	Контрольные упражнения и нормативы	1
	Бег с преодолением препятствий на время.	1
	Эстафетный бег.	1
	Тройной прыжок.	1
	Медленный бег до 10-12 мин.	1
	Пешие переходы до 3-4 км.	1
	Бег на короткие дистанции 30, 60 и 100 м	1
	Метание малого мяча. Метание гранаты.	1
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
		68 ч

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-методические средства обучения:

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая
6. Конь гимнастический
7. Стойки для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Маты гимнастические
2. Канат
3. Коврики гимнастические
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Обручи, скакалки, гимнастические палки.
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер

Учебно-методическое обеспечение.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с.
2. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ под ред. Л.В. Шапковой. СПб, «Детство-Пресс», 2005, 160с.
3. Интернет ресурсы.