

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

**(ОГКОУ «Кохомская КШИ»)**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
(Протокол №1 от 31.08.2020)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы:

(Приказ № 40-ОД от 31.08.2020)

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 -9 класс**

**2020-2025 гг.**

**Составитель: Матвеев Д.А.,  
учитель физической культуры**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью и нарушениями ОДА разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и на основе нормативно-правовых документов:

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа-интернат»;

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант;

Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА, что отражает её актуальность. 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) и нарушениями ОДА в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся 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.

Основной контингент обучающихся ОГКОУ «Кохомская КШИ» составляют дети, относящиеся к специальной медицинской группе «А». Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

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

Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфических задач коррекционных образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА:

коррекцией и развитием двигательной и познавательной деятельности;  
коррекцией и развитием личностных качеств ребенка;  
-воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности;  
формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть. Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов

физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Содержание программы на II этапе обучения (5-9 классы) отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и «Подвижные игры».

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие: оздоровительные и корригирующие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при нарушениях ОДА, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях ОДА, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Спортивные и подвижные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование 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.

Основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура»:

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

соблюдение индивидуального режима питания и сна;

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

развитие и совершенствование волевой сферы;

воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Основной формой обучения является урок. Организация эффективного качественного учебного процесса обеспечивается сочетанием организационных форм:

фронтальная работа, где происходит проблематизация и предъявляется необходимый минимум учебного материала;

работа в постоянных парах (группах) – тренажер, повторение, закрепление материала, предъявленного в предшествовавшей фронтальной работе

работа в парах (группах) сменного состава – глубокое освоение отдельных моментов материала по изучаемой теме;

индивидуальная работа — самостоятельное выполнение заданий по теме урока.

Используются традиционные и современные методы обучения.

объяснение нового материала с опорой на практические задания, на разнообразные по форме и содержанию карточки-схемы, памятки, опорные таблицы и т.д.;

закрепление изученного материала с использованием многовариативного дидактического материала, предполагающего дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса и позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;

обобщение и систематизация пройденного материала с использованием подвижных игр (спортивного характера, соревновательного типа);

ИКТ-технологии.

Основные группы методов организации обучения:

словесный;

наглядный;

практический;

элементы проблемно-поисковых методов.

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.

Программа предусматривает формирование у детей специфических умений и навыков, способов деятельности для учебного предмета «Физическая культура»:

правильно выполнять комплексы УГ;

контролировать режим нагрузок по внешним признакам;

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр;

выполнять упражнения по инструкции учителя;

отрабатывать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений;

передвигаться на лыжах.

Учитель физкультуры ведёт следующую документацию: рабочая программа, календарно-тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ, план работы по физическому воспитанию на год.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и реализуется за счет обязательной части учебного плана АООП 1 варианта.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
5 класс	3 часа	102 часа
6 класс	3 часа	102 часа
7 класс	3 часа	102 часа
8 класс	3 часа	102 часа
9 класс	3 часа	102 часа
Итого	15 часов	510 часов

Итоговое количество часов по классам может варьироваться ( $\pm 2$ ч).

### 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА. АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

За счёт реализации программы по учебному предмету «Физическая культура» формируются личностные результаты освоения АООП через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АООП на уроках физической культуры относятся:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире;  
 овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;  
 сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  
 сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  
 проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по АООП (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА отражают:

представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;  
 умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);  
 умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;  
 вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

## 5 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<b>Гимнастика</b>	
выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала; знания о гигиене после занятий физическими упражнениями; выполнение исходных положений с контролем зрения; реагирование на сигнал учителя, выполнение по образцу, принятие помощи; сохранение равновесия на наклонной плоскости; преодоление препятствий с незначительной помощью учителя; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)	выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала; знания о гигиене после занятий физическими упражнениями; выполнение исходных положений без контроля зрения; правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя; сохранение равновесия на наклонной плоскости; выбор рационального способа преодоления препятствия; лазание по шведской стенке;
<b>Легкая атлетика</b>	

перенос груза любым удобным способом; выполнение простых видов ходьбы; пробег в медленном темпе 2 минуты; выполнение прыжка в длину с места. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)	выбор наиболее удачного способа переноски груза; знания о фазах прыжка в длину с разбега; выполнение разных видов ходьбы; пробег в медленном темпе 3 минуты; бег на время 60 м; выполнение прыжка в длину с места (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)
<b>Лыжная подготовка</b>	
для чего и когда применяют лыжи; знание ТБ о передвижении с лыжами; выполнение ступающего шага по лыжне; свободное лыжное катание до 100 м.	знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; координирование движений рук и ног при лыжном беге по повороту; свободное лыжное катание до 200-300 м; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
знание основных правил игры в пионербол; выполнение передачи мяча в парах; знать некоторые правила игры «Баскетбол»; вести мяч, ловить и передавать мяч.	знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих; подавать боковую подачу, розыгрыш мяча на три паса. знать общие сведения об игре «Баскетбол»; вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

## 6 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<b>Гимнастика</b>	
перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу; знать названия общеразвивающих упражнений, их цель; соблюдать дистанцию в движении; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамье при незначительной помощи и поддержке; преодолевать медленно с незначительной помощью несколько легких препятствий на гимнастической скамье; лазание по шведской стенке	знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; соблюдать дистанцию в движении; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамье; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по шведской стенке в разных направлениях. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)
<b>Легкая атлетика</b>	

<p>знать правила вложения эстафетной палочки в руку;          выполнение простых видов ходьбы;          пробежать в медленном равномерном темпе 3 мин;          бег 60 м без учета времени;          выполнять прыжок в длину с места;          (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)          метать малый мяч в цель без разбега.</p>	<p>знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;          ходить спортивной ходьбой;          пробежать в медленном равномерном темпе 4 мин;          правильно финишировать в беге на 60 м;          выполнять прыжок в длину с места;          (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)          метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Лыжная подготовка**

<p>для чего и когда применяют лыжи;          знание ТБ о передвижении с лыжами;          выполнение ступающего шага по лыжне 40-60 м;          выполнение скользящего шага на отрезке 40-60 м;          свободное лыжное катание до 200 м.</p>	<p>знания о лыжном беге по прямой и по поворотам;          правила передачи эстафеты;          координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;          пройти в темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;          тормозить «плугом»;          преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Спортивные и подвижные игры**

<p>знание основных правил игры в пионербол;          выполнение передачи мяча в парах;          знать некоторые правила игры «Баскетбол»;          вести мяч, ловить и передавать мяч;          бросать в корзину двумя руками.</p>	<p>знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих;          перемещаться на площадке, разыгрывать мяч;          знать правила поведения игроков во время игры «баскетбол»;          выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно правой- левой;          бросать в корзину двумя руками снизу с места.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **7 класс**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<b>Гимнастика</b>	

<p>знать что такое размыкание; перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу; различать и выполнять команды по образцу «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; удерживать равновесие на гимнастической скамье; лазать по шведской стенке.</p>	<p>знать как правильно выполнять размыкания уступами; знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; удерживать равновесие на гимнастической скамье в усложненных условиях; лазать по шведской стенке; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамье.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	
<p>знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека; знать что такое кросс; знать технику старта; бежать с переменной скоростью 3 мин; бежать равномерно в медленном темпе 4 мин; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) толкать набивной мяч.</p>	<p>знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека; знать основы кроссового бега, бег по виражу; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 минут; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) выполнять толкание набивного мяча с места.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<p>знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; знать правила соревнований; координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м; пройти в быстром темпе 100-200 м; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) тормозить «плугом»; свободное лыжное катание до 1000 м. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)</p>	<p>знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; знать правила соревнований; координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)</p>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
<p>знать что такое волейбол; знать как предупредить травмы; выполнять нижнюю прямую подачу; принимать мяч; знать правила игры «Баскетбол»; вести мяч, ловить и передавать мяч; бросать в корзину двумя руками.</p>	<p>знать права и обязанности игроков волейбола; знать как предупредить травмы; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол. знать когда выполняются штрафные броски в баскетболе, сколько</p>

	раз; выполнять остановку прыжком броски по корзине двумя руками от груди с места.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------

## 8 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<b>Гимнастика</b>	
<p>знать что такое марш;            знать что такое строевой шаг;            знать правила переноса одного ученика            любым способом;            соблюдать интервал и дистанцию при            выполнении упражнений в ходьбе;            выполнять движения и воспроизводить их с            заданной амплитудой под контролем;            изменять направление движения по команде;            выполнять развороты на скамье;            выделять ошибки выполнения движения            обучающихся.</p>	<p>знать что такое фигурная маршировка;            знать требования к строевому шагу;            знать как перенести одного ученика            двумя различными способами;            соблюдать интервал и дистанцию при            выполнении упражнений в ходьбе; -            выполнять движения и воспроизводить            их с заданной амплитудой без контроля            зрения;            изменять направление движения по            команде;            выполнять простейшие комбинации на            скамье;            проводить анализ выполненного            движения обучающихся.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	
<p>знать простейшие правила выполнения            бега, прыжков, метания;            знать правила передачи эстафетной палочки в            эстафетах;            - знать где измеряется пульс;            бежать с переменной скоростью в течение 3            минут, в различном темпе;            (дифференцированно в зависимости от            двигательных возможностей)            метать, толкать набивной мяч.</p>	<p>знать простейшие правила судейства по            бегу, прыжкам, метанию;            знать правила передачи эстафетной            палочки в эстафетах;            знать как измерять давление, пульс;            бежать с переменной скоростью в            течение 6 минут, в различном темпе;            (дифференцированно в зависимости от            двигательных возможностей)            - метать, толкать набивной мяч.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<p>знания о лыжном беге по прямой и по            поворотам;            знать температурные нормы для занятий на            лыжах;            координировать движения рук и туловища в            одновременном бесшажном, двухшажном            ходе на отрезке 40-60 м;            - пройти в быстром темпе 100-200 м;            (дифференцированно в зависимости от            двигательных возможностей)            свободное лыжное катание до 1000 м.</p>	<p>знать как правильно проложить            учебную лыжню;            знать температурные нормы для            занятий на лыжах;            - выполнять поворот «упором»;            сочетать попеременные ходы с            одновременными;            пройти в быстром темпе 150-200            преодолевать на лыжах до 2 км            (девушки), до 2,5 км (юноши).            (дифференцированно в зависимости от            двигательных возможностей)</p>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
<p>знать правила игры в волейбол, наказания за</p>	<p>знать правила игры в волейбол,</p>

<p>нарушения правил; принимать и передавать мяч; знать правила игры «Баскетбол»; вести мяч, ловить и передавать мяч; бросать в корзину двумя руками.</p>	<p>наказания за нарушения правил; принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений; знать как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе; выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; - ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 9 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
-----------------------------	-----------------------------

<b>Гимнастика</b>	
<p>знать что такое строй; знать как выполнять перестроения; знать как проводят соревнования по гимнастике; выполнять прыжки, удерживать равновесие; составить 3-4 упражнений и показать их выполнение обучающимся на уроке.</p>	<p>знать что такое строй; знать как выполнять перестроения; знать как проводят соревнования по гимнастике; выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	
<p>Знать упражнения разминки перед соревнованиями; пройти в быстром темпе 2 км по ровной площадке или по пересеченной местности; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) пробежать в медленном темпе 8-10 минут; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м; преодолевать полосу препятствий на дистанции до 100 м; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) метать малый мяч; толкать набивной мяч.</p>	<p>знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; пройти в спокойном темпе 2 км по ровной площадке или по пересеченной местности; (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) бегать на короткие дистанции 100 и 200 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридоре 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 2- 3 кг</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<p>знать виды лыжного спорта; знать технику лыжных ходов; выполнять любой поворот на лыжах;</p>	<p>знать виды лыжного спорта; знать технику лыжных ходов; выполнять поворот на параллельных</p>

пройти в спокойном темпе 100-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолеть на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)	лыжах; пройти в спокойном темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
знать пользу спортивных игр; играть в волейбол; играть в баскетбол.	знать влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; знать что значит «тактика игры», роль судьи в баскетболе; выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

## Итоговые предметные результаты

### Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  
 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;  
 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);  
 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:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;  
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;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), 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;  
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
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;  
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  
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;  
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Программа по физической культуре направлена также на формирование базовых учебных действий, являющихся элементарными и необходимыми единицами учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

На II этапе обучения (5-9 классы) через уроки физической культуры формируются:

Коммуникативные учебные действия:

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

Выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта.

Регулятивные учебные действия:

Постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой,

бытовой);

Определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

Осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;

Адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

Использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

Использовать готовые алгоритмы деятельности.

## **5.Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

#### **1. Основы знаний (реализуется в процессе уроков)**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.

#### **2. Гимнастика**

Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом(переступанием). Понятие интервал. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

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

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в

колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

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

Большие обручи. Приседание с обручем в руках, повороты. Направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

Малые мячи. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

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

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

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

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м

Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической под углом 45° под несколько препятствий скамейке высотой 40 см, через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на руках на рейке.

Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой(правой) ноге на полу без поддержки. Набивные мячи (бросание и ловля. Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге “ласточка” (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Развитие координационных способностей. Построение в различных местах зала по показу по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытяну той руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба

“змейкой” по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее

### **3. Легкая атлетика**

**Ходьба** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, Выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песне. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

**Бег** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м 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 (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

**Метание** Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **4. Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо “лесенкой”; передвижение на лыжах в медленном темпе. на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры “Кто дальше”, “Быстрый лыжник”, “Кто быстрее”. Передвижение на лыжах до 1 км. (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей)

### **5. Спортивные и подвижные игры**

**Пионербол** Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке, нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

**Баскетбол** Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры “Вызов”; “Карусель”; “Пустое место”; “Лишний игрок”.

С ОРУ: “Через обруч”; “Прыжки по полоскам”; “Второй лишний”.

Бег: “Пятнашки маршем”; “Бег за флажками”; “Перебежки с вырубкой», эстафеты.

Прыжки: “Удочка”; “Веревочка под ногами”; “Прыжок за прыжком”; “Прыгуньи и пятнашки”. Метание: “Снайперы”; “Лапта”; “Выбери место”; “Точно в цель”.

Пионербол: “Мяч соседу”; “Не дай мяч водящему”; “Сохрани позу”.

Баскетбол: “Мяч с четырех сторон”; “Охотники и утки”.

На снегу: “Снайперы”; “Охотники”, “Догони”; “Кто дальше”.

## 6 класс

### 1. Основы знаний (реализуется в процессе уроков)

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.

### 2. Гимнастика

Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) 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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

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

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Гимнастические палки Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

Большие обручи. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).

Подбрасывание и ловля обруча.

Скакалка. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

Набивные мячи (вес 2 кг). Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

Гимнастическая скамейка. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Гимнастическая стенка. Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастической скамейки вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба 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 с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки со скамейки с сохранением равновесия при приземлении.

Развитие координационных способностей. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба “змейкой” и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не

сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с. В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

### **3. Легкая атлетика**

Ходьба Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Кроссовый бег 300—500 м. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

Прыжки Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком

### **4. Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем “лесенкой” по пологому склону, торможение “плугом”, передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: “Кто дальше”, “Пятнашки простые”, эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики). (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

### **5. Спортивные и подвижные игры**

Пионербол Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра “Мяч в воздухе”. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: “Не давай мяча водящему”, “Мяч ловцу”, “Борьба за мяч”. Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

Подвижные игры Что так притягивает”; “Словесная карусель”; “Что изменилось в строю”; “Метатели”. С ОРУ: “Все по местам”; “Запомни мер”; “Вот так поза”; “Выбери ведущего”; “Запомни порядок”; “Так держать”.

Бег: “Охрана пробежек”; “Вызов победителя”; “По кочкам и линиям”; Эстафеты с бегом. Прыжки: “Дотянись”; “Проверь сам”; “Установи рекорд”. Метание: “Сильный бросок”; “Попади в цель”. Пионербол: “Мяч над веревкой”; “Вот так подача”; “Не дай мяч соседу”. Баскетбол: “Перестрелки”; “Защита укреплений”; “Залетный мяч”; “Мяч в

центре”, эстафеты.

На снегу: “Слушай сигнал”; “Воробьи и вороны”; “Смелей вперед”.

## **7 класс**

### **1. Основы знаний** (реализуется в процессе уроков)

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Самоконтроль и его основные приемы. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде.

### **2. Гимнастика**

Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) 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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

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

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Гимнастические палки Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с

гимнастической палкой.

Большие обручи. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).

Подбрасывание и ловля обруча.

Скакалка. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей)

Набивные мячи (вес 2 кг). Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей)

Гимнастическая скамейка. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Гимнастическая стенка. Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастической скамейки вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба 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 с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки со скамейки с сохранением равновесия при приземлении.

Развитие координационных способностей. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба “змейкой” и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших

исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с. В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

### **3. Легкая атлетика**

**Ходьба** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

**Бег** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Кроссовый бег 300—500 м. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

**Прыжки** Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

**Метание** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком

### **4. Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем “лесенкой” по пологому склону, торможение “плугом”, передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: “Кто дальше”, “Пятнашки простые”, эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики). (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

### **5. Спортивные и подвижные игры**

**Пионербол** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра “Мяч в воздухе”. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Баскетбол** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: “Не давай мяча водящему”, “Мяч ловцу”, “Борьба за мяч”. Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

**Подвижные игры** Что так притягивает”; “Словесная карусель”; “Что изменилось в строю”; “Метатели”. С ОРУ: “Все по местам”; “Запомни мер”; “Вот

так поза”; “Выбери ведущего”; “Запомни порядок”; “Так держать”.

Бег: “Охрана пробежек”; “Вызов победителя”; “По кочкам и линиям”; Эстафеты с бегом.

Прыжки: “Дотянись”; “Проверь сам”; “Установи рекорд”. Метание: “Сильный бросок”; “Попади в цель”. Пионербол: “Мяч над веревкой”; “Вот так подача”; “Не дай мяч соседу”. Баскетбол: “Перестрелки”; “Защита укреплений”; “Залетный мяч”; “Мяч в центре”, эстафеты.

На снегу: “Слушай сигнал”; “Воробьи и вороны”; “Смелей вперед”.

## 8 класс

### 1. Основы знаний (реализуется в процессе уроков)

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Самоконтроль и его основные приемы. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде.

### 2. Гимнастика

Строевые упражнения Понятие острое, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг! Реже шаг!». Ходьба «змейкой», «противоходом».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

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

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Гимнастические палки Упражнения из исходного положения: палка на лопатках. Палку за

голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вперед. Влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различным положением палки. Перебрасывание

гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

Большие обручи. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).

Подбрасывание и ловля обруча.

Скакалка. Пружинистые наклоны со скакалкой. Сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений. Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей)

Набивные мячи (вес 2 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей)

Гимнастическая скамейка. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.

Гимнастическая стенка. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедёр. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастической скамейки вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания шагов, пройденных в 5—6 классах. 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 — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке (высота 70—80 см). Бег по коридору 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Развитие координационных способностей. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба “змейкой” по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние. Передача мяча в шеренге на время.

### **3. Легкая атлетика**

Ходьба Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты. Ходьба “змейкой”, ходьба с различными положениями туловища присед).

Бег Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением на время (60 м); бег на 40 м – 3- 6 раз, бег на 60 м -3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **4. Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения “плугом”. Подъем “полуелочкой”, “полулесенкой”. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах. Игры на лыжах. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

### **5. Спортивные и подвижные игры**

Волейбол Правила и обязанности игроков; техника игры. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Баскетбол Основные правила игры. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой, остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления— передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись», «Запомни название».

С ОРУ: «Кто проходил мимо?»; «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».

Бег: «Будь внимателен», «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего», Эстафеты по кругу.

Прыжки: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено». Метание: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

Волейбол: «Перебрось в круг», «Сохрани стойку».

Баскетбол: “Борьба за мяч”; “Борьба в квадрате”; “Мяч капитану”. На снегу: «Сохрани позу»; “Смелые, ловкие”; “Эстафета- сороконожка”.

## **6. Содержание программы учебного курса**

### **9класс**

#### **1. Основы знаний (реализуется в процессе уроков)**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Самоконтроль и его основные приемы. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.

## 2. Гимнастика

Строевые упражнения Закрепление всех видов перестроений. 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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

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

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Гимнастические палки Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Большие обручи. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).

Подбрасывание и ловля обруча.

Скакалка. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

Набивные мячи (вес 2 кг). Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями;

сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу лежа (снизу, от груди, из-за головы). (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

Гимнастическая скамейка. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастической скамейки вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом “галопом” в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек .

Развитие координационных способностей. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) Метание в цель с чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30

с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне

### **3. Легкая атлетика**

Ходьба Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50—100 м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками.

Бег Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4раза за урок; бег на 100 м — 2раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

### **4. Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при

прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторов за урок — девочки 5—7 — мальчики на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки до 3 км (мальчики)). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: “Переставь флажок”, “Попади в круг”, “Кто быстрее”. Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики). (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей)

### 5. Спортивные и подвижные игры

**Волейбол** Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

**Баскетбол** Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди паром с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам Ускорение 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

**Подвижные игры** Бег: “Лучший бегун”, “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”. Эстафеты с бегом.

Прыжки: “Кто дальше и точнее”. “Запрещенное движение”. Метание: “Стрелки”, “Точно в ориентир”; “Дотянись”.

**Волейбол:** “Сигнал”, “Точно в круг”, “Быстро по местам”, Игра с элементами волейбола.

**Баскетбол:** Игры с элементами баскетбола. “Очков набрал больше всех”, “Самый точный”.

На снегу: Эстафеты использованием разных лыжных ходов

## 6. Тематическое планирование

п/№	Класс	Количество часов по классам					Кол-во часов за весь период обучения
		II этап обучения					
	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний	В процессе урока					
2	Легкая атлетика	37	37	37	37	37	185
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр \ Спортивные игры	16	16	16	16	16	80
4	Гимнастика	31	31	31	31	31	155
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	90

Всего часов:	102	102	102	102	102	510
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Распределение последовательности смены видов программного материала в учебном году в 5-9 классах

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	37	18	3		13
3	Спортивные игры	16		2	8	6
4	Гимнастика	31	4	13	9	5
5	Лыжная подготовка	18			18	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения: компьютер, проектор, музыкальный центр.

Учебно-практическое оборудование: гимнастическая стенка; гимнастические снаряды: гимнастическая скамья, маты; лыжи; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки; спортивные тренажеры; санки; диски здоровья; штанга; гантели; ракетки для тенниса и бадминтона.

Информационно-образовательные ресурсы: интернет-источники; электронные учебные издания по основным разделам курса физическая культура; дидактический материал по темам.

## 8. Контрольно-оценочные средства.

Для оценки достижений обучающихся по физической культуре используются различные общепедагогические и специфические методы: метод опроса (устная и письменная форма), программированный метод (карточки с вопросами и веером ответов), демонстрация знаний в конкретной деятельности, метод наблюдения, метод вызова, метод упражнений, комбинированный метод. Данные методы применяются как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. Также одним из методов оценки является динамика физической подготовленности за определенный период времени.

Оценку предметных результатов начинаем со 2 класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки физической подготовки. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и нарушениями ОДА предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по

содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Успеваемость по предмету определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

*При оценке темпов прироста* на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

**Итоговая оценка** успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом двигательных и интеллектуальных способностей.

Контроль за уровнем физического развития и двигательной активности обучающихся (ДА) с нарушениями ОДА является не обязательным По мере прохождения учебного материала для лиц с интеллектуальными нарушениями и нарушениями ОДА проверочные (контрольные) испытания по видам программных упражнений и в соответствии с нормативами комплекса ГТО не проводятся.

### **Список учебно-методической литературы:**

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 224 с.;

В. И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013г.

В.М. Мозгова «Уроки физической культуры» / М., Просвещение, 2009г.

Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.

Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014г.

М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе. / М., ВЛАДОС, 2001 г.

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ

«Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанные НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей», РАМН и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы при участии Нижегородской государственной медицинской академии, Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), 2012 г.

Письмо Минобрнауки от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям, утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г №90. Методические рекомендации утверждены Минспорта от 30.04.2019 г.

Даянова А.Р., Стреляева О.П. Уроки физической культуры в специальной (коррекционной) школе VIII вида: учебно-методическое пособие. Уфа: БашИФК. 2009. 53 с.

Приложение 1. Структура урока физической культуры

### **Методические рекомендации к структуре урока физкультуры**

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части

урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, бег в медленном темпе, комплексы дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в и. п. сидя в коляске и лежа.

2. Основная часть (длительность 15–18 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые физические упражнения, ориентированные на развитие у обучающихся двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей обучающихся.

На уроке подводятся итоги, выставляется оценка в дневник и в классный журнал. В это время дети могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в подготовительном и 1 классах - до 7 мин, во 2-4 классах – 3-5 мин.

Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В практике работы коррекционной школы нужно выделить следующие типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.