

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Ширинская основная школа №17

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

 Л.А.Корнеева

Утверждаю:

Директор МБОУ

Ширинская ОШ №17

О.В. Лобкова

Приказ № 163 от «07» сентября 2017 г.
Приказ № 291 от «29» декабря 2017 г.



Рабочая программа

по предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2017-2018 учебный год

5, 6, 7, 8, 9 классы (3 часа)

(адаптированная образовательная программа)

Программа разработана
учителем коррекционного обучения

Р.Х. Янцен

рассмотрена на заседании ШМО
учителей, работающих по адаптированным программам

Протокол № 01 от «31» августа 2017 г.

Протокол № 03 от «21» декабря 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «**Физическая культура**» для 5, 6, 7, 8, 9 классов разработана на основе:

1. Адаптированной образовательной программы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Ширинская основная школа № 17 (Приказ № 163 от .01.09.2017г).
2. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Приказа Министерства образования РФ от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими дополнениями и изменениями).
4. Приказ Министерства образования РФ от 18.04.2008 года № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детей-инвалидов».
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Ширинская ОШ №17 (Приказ № 65 от 16.05.2014 г).

На изучение курса в 5, 6, 7, 8, 9 классах отводится **3 часа** в неделю согласно Учебного плана МБОУ Ширинская ОШ № 17.(Приказ №159 от 31.08.2017г.)

Согласно учебно – календарного графика МБОУ Ширинская ОШ № 17 в 2017-2018 учебном году 34 учебных недели – в 5, 6, 7, 8, классах **102 часа** в год, 9 класс 33 недели 99 часов.

Программа составлена с учётом уровня обученности учеников, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

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

Уроки физической культуры в 5 – 9 классах тесно связаны с такими предметами как математика (прыжки в длину, бег на время и т.д.), с биологией (строение тела человека , его рост и т.д.) СБО (гигиенические навыки и т.д.)

Программа физического воспитания учащихся 5-9 класс- комплекта является продолжением программы подготовительных - 4 классов начальной школы.

Цель: формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Основные задачи физического воспитания:

Образовательные:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Коррекционно - развивающие:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Воспитательные:

- Воспитывать любовь к физической культуре и спорту

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

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

- ✓ обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования) в соответствии с рекомендациями ПМПК;
- ✓ обеспечение психолого – педагогических условий (коррекционная направленность учебно – воспитательного процесса, учёт индивидуальных возможностей ребёнка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий, в том числе компьютерных);
- ✓ обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающейся с ОВЗ, дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики нарушения развития ребёнка);
- ✓ обеспечение здоровьесберегающих условий;
- ✓ развитие артикуляционной моторики, мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- ✓ формирование умения работать по словесной инструкции, алгоритму;

Данный предмет в той или иной степени связан с такими предметами, как:

- ✓ Письмо и развитие речи - умение описать увиденное и услышанное.
- ✓ Чтение и развитие речи – умение формулировать развёрнутый ответ на вопрос.
- ✓ Ритмика – умение исполнять команды при выполнении различных упражнений.
- ✓ Музыка – умение определять такт и действовать соответственно звучащей музыке.

Региональный компонент представлен вкраплением изучения материалов по родному краю в темы, указанные в Календарно – тематическом планировании.

Содержание учебной программы предусматривает обучение детей с нарушением интеллекта по уровням обучения в соответствии с возможностями ребёнка согласно педагогической дифференциации по В.В.Воронковой.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Волейбол из программы исключен по причине не приспособленности спортивного зала.

НРК вводится методом вкрапления, на игровых уроках. Проводятся такие игры, как «Перетягивание палки» - Агас тартызы, «Перетягивание шей»- Мойынан, тартары, «хол пазызары» и др. Физическая культура связана с разными предметами .
Письмо: грамотное оформление результатов и нормативов . *Развитие устной речи:* четко и ясно пересказывать характеристику или поэтапность выполнения

упражнения, данную учителем физической культуры. *Математика*: дать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений. *География*: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде. *История*: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

5-9 коррекционный класс занимающиеся по физической культуре – комплект состоит из 16 учеников: 5 класс состоит из 5 учеников, 6 класс состоит из 4 учеников, 7 класс – 2 ученика. 8 класс – 4 ученика, 9 класс 1 ученик. - По возможностям обучения: 13 ко II группе, 3 ученика – к III группе.

Дмитрий М., Татьяна П, Светлана Г, Анастасия Ш. Катя Д ,Владимир С, Данил А, Мария Х, Алена М, Дмитрий К, Данил В, Родион И, Вадим Р

- относятся ко II группе учащихся по возможности обучения. Достаточно успешно обучаются в классе. В основном понимают объяснение учителя, неплохо выполняют и запоминают изучаемые упражнения и игры, но без помощи сделать не в состоянии. Не могут представить достаточно отчетливо технику выполнения физических упражнений, о которых им сообщается

Алексей М., Никита А., Александр А.

- относятся к III группе учащихся по возможности обучения, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в помощи при выполнении различных физических упражнений. в изучаемом, Им трудно понять технику выполнения физических упражнений, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая физическая подготовка. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Они быстро устают. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных физических знаний и умений и могут их применить при выполнении аналогичного задания.

Требования к уровню подготовки

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1 и 2 группа.

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека
- о физических качествах и общих правилах их тестирования
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закалывающих процедур
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой
- уметь выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч на дальность, пробегать 30 м. на скорость
- передвигаться на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом

3 группа

Знать и иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов России

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

5 класс

1. Гимнастика

Учащиеся должны знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

способы и особенности движений и передвижений человека

физические качества и общие правила их тестирования

общие и индивидуальные основы личной гигиены, закаливающих процедур

причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения

Учащиеся должны уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

2. Легкая атлетика

Учащиеся должны знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

3. Спортивные и подвижные игры

Учащиеся должны знать: правила игры в баскетбол, мини-футбол, некоторые правила других игр.

Учащиеся должны уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

6 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Учащиеся должны уметь:

Выполнять 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.

Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

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

Медленно бегать с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

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. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами 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.

Спортивные и подвижные игры

Учащиеся должны знать: правила игры в баскетбол, мини-футбол, некоторые правила игры.

Учащиеся должны уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

7 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату

способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать: значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Учащиеся должны уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Спортивные и подвижные игры

Учащиеся должны знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Учащиеся должны уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

8 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь: 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 опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Спортивные и подвижные игры

Учащиеся должны знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны уметь: 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.

9 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь: 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 опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч

3. Спортивные и подвижные игры

Учащиеся должны знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны уметь: 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.

Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.

Оценка знаний предполагает учёт индивидуальных и психофизических особенностей учащихся каждого класса, дифференцированный подход к организации работы. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Содержание учебной дисциплины

Учитывая общие и специальные задачи коррекционной школы, данная рабочая программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от 5 к 9 классу, что способствует более прочному усвоению элементарных физических знаний умственно отсталыми учащимися.

5 класс

Гимнастика.

1. 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).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками.

С большими обручами.

С малыми мячами.

С набивными мячами (вес 2 кг).

Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой- 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.

5. 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. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

6. 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. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

7. Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения при словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

8. Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20- 30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься 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.

9. Опорный прыжок

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика

1. 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. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. 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. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

4 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.

Спортивные игры

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 и игровые упражнения.

Коррекционные "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения", "Пустое место".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки", "Третий лишний"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"

С элементами баскетбола "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

6 класс

Гимнастика.

1. 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).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками.

С большими обручами.

С малыми мячами.

С набивными мячами (вес 2 кг).

Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой- 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.

5. Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20- 30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься 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.

6. Опорный прыжок

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

7. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика

1. 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. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. 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. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

4. 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.

Спортивные и игры.

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 и игровые упражнения

Коррекционные "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения", "Пустое место".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки", "Третий лишний"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами баскетбола "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

7 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:
 - Упражнения на осанку
 - Дыхательные упражнения
 - Упражнения в расслаблении мышц.
 - Основные положения движения головы, конечностей, туловища.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах
4. Упражнения на гимнастической стенке
5. Простые и смешанные висы и упоры
6. Переноска груза и передача предметов

7. Лазание и перелезание
8. Равновесие
9. Опорный прыжок
10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика

1. 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. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. 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 шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

4 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.

Спортивные игры

1. Волейбол. Из- за отсутствия условий в спортивном зале волейбол не проводится.
2. Баскетбол

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки", "Третий лишний"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами баскетбола "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

8 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:
 - Упражнения на осанку
 - Дыхательные упражнения
 - Упражнения в расслаблении мышц.
 - Основные положения движения головы, конечностей, туловища.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах
4. Упражнения на гимнастической стенке

5. Равновесие

6. Опорный прыжок

7 Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика

Ходьба, бег, прыжки, метание.

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Из- за отсутствия условий в спортивном зале волейбол не проводится.

2. Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах 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.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения", "Пустое место".

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя"..

3. С бегом на скорость

"Третий лишний"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты

4. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

5. С метанием мяча на дальность и в цель

"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"

6. С элементами баскетбола

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

7. Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

9 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов

3. Упражнения на осанку

4. Дыхательные упражнения

Упражнения в расслаблении мышц.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

6. Опорный прыжок

7. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика

Ходьба, бег, прыжки, метание.

Спортивные игры

1. Волейбол

Из-за отсутствия условий в спортивном зале волейбол не проводится.

2. Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах 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 и игровые упражнения

Коррекционные "Регулировщик"; "Снайпер"; "Пустое место"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость "Третий лишний"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты

С прыжками в высоту, длину "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами баскетбола "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

Темы в каждом классе одинаковые, но с каждым классом увеличивается нагрузка.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Программа

1. Программа В.В. Воронковой Физическая культура / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. М."Просвещение, 2013г.

Методические пособия:

1. Э.В.Соколова, В.К.Заболотная Справочное пособие «Полный школьный курс 5-9 классы», С-Петербург, «Весь», 2014

Средства обучения:

- ✓ Скакалки
- ✓ Мячи
- ✓ Канат
- ✓ Гимнастические скамейки
- Обручи

**Календарно- тематическое планирование по «Физической культуре»
для 5-9 класс- комплекта**

№ п/п	Дата проведения		Темы уроков				
	По плану	Фактически	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	1.09		Легкая атлетика (19 ч). День Знаний .Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры				
2.	5.09		Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости.				
3.	7.09		Бег 30 м. (2-3 повторения).				
4.	8.09		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.				
5.	12.09		Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.				
6.	14.09		Челночный бег 3x10.				
7.	15.09		Бег 60 м. (2-3 повторения).				
8.	19.09		Бег 1000 м. без учета времени.				
9.	21.09		Бег 60 м с фиксированием результата.				
10.	22.09		Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).				
11.	26.09		Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.				
12.	28.09		Бег 1000 м с фиксированием результата.				
13.	29.09		Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				
14.	3.10		Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза).				
15.	5.10		Бег 60 м с фиксированием результата.				
16.	6.10		Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги».				
17.	10.10		Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега.				
18.	12.10		Метание малого мяча 150 гр. в цель с 12-14 м.				
19.	13.10		Обучение техники эстафетного бега				
20.	17.10		Спортивные игры (19 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.				
21.	19.10		Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста.				
22.	20.10		Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.				
23.	24.10		Ловля и передача мяча в движении.				
24.	26.10		Вырывание мяча.				
25.	27.10		Выбивание мяча из рук.				
26.	7.11		Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.				
27.	8.11		Ведение мяча после его ловли на месте.				

28.	9.11		Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	
29.	14.11		Бросок мяча одной рукой сверху.	
30.	15.11		Ведение мяча- бросок мяча одной рукой сверху.	
31.	16.11		Ловля- ведение- остановка- бросок мяча одной рукой сверху.	
32.	21.11		Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.	
33.	22.11		Выбор места для держания игрока.	
34.	23.11		Эстафеты с элементами баскетбола.	
35.	28.11		Учебная игра в баскетбол.	
36.	29.11		Подвижные игры с прыжками в высоту, длину «Проверь сам»; «Установи рекорд». «Перетягивание палки» - Агас тартызы .	
37.	30.11		Подвижные игры с прыжками в высоту, длину «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».	
38.	5.12		«Перетягивание шеей»- Мойынан, тартары, «хол пазызары» и др. национальные игры хакасского народа	
39.	6.12		Гимнастика (23 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Игры по выбору	
40.	7.12		Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	
41.	12.12		Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	
42.	13.12		«Мост» наклоном назад с помощью.	Повторить ОРУ на развитие общей выносливости
43.	14.12		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	Переворот в сторону.
44.	19.12		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90	Переворот в сторону.
45.	20.12		Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке).	Прыжок ноги врозь через козла в длину.
46.	21.12		Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке).	Прыжок ноги врозь через козла в длину.
47.	26.12		Упражнения с набивными мячами.	
48.	27.12		Упражнения на гимнастической скамейке.	
49.	28.12		Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	
50.	09.01		Основная стойка. Организующие команды и приемы	
51.	10.01		ОРУ на развитие гибкости. Строевые упражнения.	
52.	11.01		Строевые упражнения. Перекаты в группировке.	
53.	16.01		Организующие команды. Упражнения на осанку.	
54.	17.01		Равновесие на одной ноге «ласточка».	
55.	18.01		ОРУ на развитие гибкости. Лазанье по гимнастической стенке.	
56.	23.01		ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед из положения упор присев.	

57.	24.01		ОРУ на развитие гибкости. Кувырок назад из положения сидя.	
58.	25.01		Кувырок назад из положения сидя.	
59.	30.01		Стойка на лопатках.	
60.	31.01		Сгибание и разгибание туловища за 30 сек.	
61.	01.02		Тест на гибкость из положения стоя.	
62.	06.02		Подвижные игры (20 ч). Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр.	
63.	07.02		Подвижные игры с бегом	
64.	08.02		Подвижные игры с бегом	
65.	13.02		Эстафеты с прыжками и бегом	
66.	14.02		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
67.	15.02		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
68.	20.02		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
69.	21.02		Эстафеты с использованием различного инвентаря.	
70.	22.02		Подвижные игры с прыжками и бегом	
71.	27.02		Подвижные игры с прыжками и бегом	
72.	28.02		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
73.	01.03		Эстафеты	
74.	06.03		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
75.	07.03		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
76.	13.03		Подвижные игры с прыжками и бегом	
77.	14.03		Эстафеты	
78.	15.03		Подвижные игры с прыжками и бегом	
79.	20.03		Подвижные игры с прыжками и бегом	
80.	21.03		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
81.	22.03		Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	
82.	03.04		Легкая атлетика (17 ч). Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	
83.	04.04		Техника прыжка в длину с места.	
84.	05.04		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.	
85.	10.04		Низкий старт, стартовый разбег.	
86.	11.04		Бег 30 м. с высокого старта (2-3 повторения)	
87.	12.04		Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени.	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). с фиксированием результата.
88.	17.04		Челночный бег 3x10.	
89.	18.04		Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	

90.	19.04		Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	
91.	24.04		Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 11-12 м.	Метание малого мяча (150 гр.) в цель с 13-14 м.
92.	25.04		Равномерный бег 5 мин. ОРУ на развитие общей выносливости	Равномерный бег 7 мин. ОРУ на развитие общей выносливости
93.	26.04		Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	
94.	03.05		Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения	
95.	08.05		Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза).	
96.	10.05		Бег 60 м с фиксированием результата.	
97.	15.05		Прыжки в высоту.	
98.	16.05		Сгибание и разгибание рук в поре лежа	
99.	17.05		Спортивные и подвижные игры (4 ч). Инструктаж по технике безопасности при игре на спортивных площадках.	
100.	22.05		Спортивные игры	
101.	23.05		Спортивные игры	
102.	24.05		Спортивные игры	