**ГОКУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Р.П. ЛЕСОГОРСК»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено: на заседании**  **ШМО учителей**  Протокол № \_8\_  от «04» сентября 2023 г. | **Согласовано:**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_Парамонова Е.А.  от «04» сентября 2023 г. | **Утверждаю:**  Директор ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Левитская Пр. № О-86 от «04» сентября 2023 г. |

Программа

учебного предмета«Физическая культура»

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

5 класс.

Разработал: учитель физической культуры

Ильяшов Анатолий Анатольевич

**2023-2024 учебный год**

**р. п. Лесогорск**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599), планируемых результатов освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск»

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает следующие разделы:**

1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса;

2) общую характеристику учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися;

3) описание места учебного предмета в учебном плане;

4) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса;

5) содержание учебного предмета, коррекционного курса;

6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

7) описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

**1. Пояснительная записка.**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными**задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

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

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка,  спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены педагогическим советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».**  В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 5 классе отводится (102 часа, 3часа в неделю)

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

***Личностные результаты:***

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры.

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, выполнять задание, оценивать выполнение упражнений.

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Предметные результаты:***

Базовый уровень:

* Формировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием.
* Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя
* Выполнять подтягивание в висе разными способами.
* Выполнять технику бега с высокого старта
* Выполнять различные элементы на снарядах.
* Уметь последовательно объяснить правила игры.

Минимальный уровень:

* Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»
* Уметь показывать комплекс упражнений утренней гимнастики.
* Знать изученные игры и правила к ним.
* Знать о значении дыхания в жизни человека и при выполнении упражнений.
* Выполнять все элементы прыжка в длину с7-8 шагов разбега.
* Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.
* Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура*.***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.***История возрождения Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

**Физические упражнения*.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы*.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация*.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами.

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места, с разбега, бег, метания мяча в цель и на дальность, броски набивного мяча; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения*:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры*. «Лиса и зайцы», «Перестрелка», «Воробьи и вороны», «Круговая лапта», «Космонавты». Пионербол.***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Лыжная подготовка.**

эстафеты в передвижении на лыжах, подъем «ёлочкой», спуск в основной и низкой стойке, торможение «плугом».

передвижение на лыжах скользящим шагом до 1,5 км. упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* Пионербол*:*подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры.

**6. Тематическое планирование 5класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды**  **учебной**  **деятельности** |
| 1 | **Легкая атлетика**  **(11часов)** | Инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивном зале и на спортивной площадке.  Определение частоты пульса. | 1 | **Готовить**места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять  **Описывать** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 2 | Высокий старт. Команды «На старт» «Внимание» «Марш». Бег с ускорением скоростью до 20м. Челночный бег. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. Бег с ускорением 20м. Метание малого мяча. | 1 |
| 4 | Выполнение команды «На старт», «Внимание», «Марш».  Бег с ускорением до 30м. Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| 5 | Челночный бег 4 х10м Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 6 | Метание малого мяча. Бег 500 метров. | 1 |
| 7 | Бег в равномерном темпе до5мин.  Метание малого мяча. | 1 |
| 8 | Тест на выполнение бега на 30м.  Метание малого мяча. | 1 |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 5мин.  Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 10 | Закрепление навыков метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | Контрольное выполнение метания мяча на дальность.  Игра «Завоевание предмета» | 1 |
| 12 | **Баскетбол**  **(10часов)** | Правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, одной рукой от плеча. | 1 | **Организовывать**совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.  Применять техники  выполнения упражнений  для  развития физических  качеств. |
| 13 | Ведение мяча на месте и с продвижением шагом и бегом. Остановки шагом и прыжком. | 1 |
| 14 | Ведение мяча шагом и бегом. Правила игры. | 1 |
| 15 | Броски мяча с близкого расстояния в кольцо. Ведение мяча. | 1 |
| 16 | Ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча с близкого расстояния в кольцо. | 1 |
| 17 | Ведение мяча шагом и с ускорением. Броски мяча с близкого расстояния двумя руками от груди в кольцо. | 1 |
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Передай мяч» . Повтор правил. | 1 |
| 19 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в парах и группах «Отбери» | 1 |
| 20 | Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 |
| 21 | Учебная игра в баскетбол с применением освоенных приемов. | 1 |
| 22 | **Гимнастика**  **(13часов)** | Правила техники безопасности, страховки и самостраховки. Упражнения на гибкость. Игра. | 1 | **Знать и**  **различать** строевые  команды, четко  выполнять строевые  команды.  **Описывать** технику  акробатических  упражнений и составлять  акробатические  комбинации  из числа разученных,  упражнений |
| 23 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Смыкание, размыкание, строевой шаг, перестроение по 2-3-4. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 24 | Строевые упражнения.. Смыкание, размыкание, строевой шаг, перестроение по 2-3-4. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку с вращением вперед за 50сек. | 1 |
| 25 | Закрепление акробатических упражнений. (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост). | 1 |
| 26 | Совершенствование техники акробатических упражнений кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках, мост. Стойка на голове (м). | 1 |
| 27 | Кувырки вперед, назад. Лазание по гимнастической стенке. Отжимание в упоре лежа. | 1 |
| 28 | Закрепление техники лазания по шесту. Прыжки на скакалке. Упражнение на гибкость. | 1 | Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы. Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации. Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.  Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств. |
| 29 | Лазанье по шесту. Стойка на лопатках. Кувырки вперед , назад. Вис на перекладине. | 1 |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости.  Развитие силовых способностей. | 1 |
| 31 | ОРУ. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 32 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пионербол» | 1 |
| 33 | Развитии физических качеств (гибкости, силы) Упражнение для пресса. | 1 |
| 34 | Развитии физических качеств (гибкости,силы)  Подтягивание из различных висов . Игра «Выжигало» | 1 |
| 35 | **Лыжная подготовка**  **(18часов)** | **Лыжная подготовка (18 часов)**  Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. История лыжного спорта.  Требования к одежде и обуви. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки.  Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств. |
| 36 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Передвижение попеременным двушажным ходом. | 1 |
| 37 | Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Спуск со склона. | 1 |
| 38 |  | Совершенствование техники поворота на месте переступанием и махом направо и налево. Прохождение дистанции до 1км. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанций 500 м на скорость. | 1 |
| 40 | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 600м. Передвижение бесшажным ходом 2х30м. | 1 |
| 41 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода в эстафете. Прохождения дистанции до 1 км. Совершенствование техники повороты в право влево в движений. | 1 |
| 42 | Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом вправо, влево. Спуски и подьём на склон. | **1** |
| 43 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км. | **1** |
| 44 | Освоение техники подъема, спуска. Подъёмы: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Основная стойка, средняя, низкая при спусках. Торможение «полуплугом» | 1 |
| 45 | Техника подъёма, спуска и торможение. Подъем ступающим шагом. | 1 |
| 46 | Подъём «елочкой», спуск в высокой и средней стойке, торможение «плугом». | 1 |
| 47 | Закрепление техники одновременного двушажного хода. Эстафеты с применением поворотов на месте. | 1 |
| 48 | Передвижение 1,5км с применением изученных ходов. | 1 |
| 49 | Спуск со склона с поворотами вправо,влево. | 1 |
| 50 | Соревнования на дистанции 1 км .  Подведение итогов лыжной подготовки. | 1 |
| 51 | Катание с горки с применением освоенных стоек и подъема. | 1 |
| 52 | Урок соревнование «Быстрый лыжник» | 1 |
| 53 | **Пионербол и подвижные игры**  **(12часов)** | Боковая подача мяча через сетку. Ловля мяча. Повтор правил игры. | 1 | Организовыватьсовместные занятия играми со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Описывать технику действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 54 | Подача мяча от головы через сетку.  Передача мяча двумя руками сверху.  Правила игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 55 | Передача мяча двумя руками от головы.  Прием мяча двумя руками снизу.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 56 | П/и «Пионербол» Передача мяча одной рукой от плеча. Прием и передача мяча двумя руками снизу.  Правила игры. | 1 |
| 57 | Передача мяча двумя руками от головы.  Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 58 | Проверить умения выполнять подачи мяча через сетку. | 1 |
| 59 | Игра в «Пионербол» с применением элементов волейбола.  Правила игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Игра в «Пионербол» с применением элементов волейбола.  Правила игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 61 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подача мяча с низу. Игра « Перестрелка» | 1 |
| 62 | П/и «Завоевание флага» Правила игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | П/и «Перестрелка», «Быстрая пара». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 64 | Правила игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Нижняя подача. Передачи двумя руками в парах. | 1 |
| 65 | **Гимнастика**  **(8часов)** | Прыжки через скакалку с вращением вперед 1мин. Подтягивание (м), подтягивание на низкой перекладине  Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Организовывать совместные занятия гимнастикой, соревнования.  Описывать технику действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 66 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек – тестирование. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (м); смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. | 1 |
| 67 | Упражнения для развития силовых качеств с гантелями. Висы и упоры. Подтягивание (м), подтягивание на низкой перекладине лёжа (д) | 1 |
| 68 | Лазание по наклонной скамейке. Подтягивание (м), подтягивание на низкой перекладине лёжа (д ) | 1 | Тестироватьразвитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой |
| 69 | Тест – сгибание разгибание рук в упоре от пола. | 1 |
| 70 | Прыжки через скакалку с вращением вперед за 60сек. тестирование. | 1 |
| 71 | Развитие силовых способностей .Круговая тренировка. | 1 |
| 72 | Упражнения на равновесие. Висы. Лазание по шесту. | 1 |
| 73 | **Баскетбол**  **(4часа)** | Развитие координационных способностей. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Применять технику движений при ловле и передаче мяча. |
| 74 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча двумя руками от груди. Игра «Снайпер» | 1 |
| 75 | Ведения мяча с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди. Игра в группах 2х2,3х2 с отбором. | 1 |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости и направления правой и левой рукой. Игра «Забрось» (1 мин) | 1 |
| 77 | **Волейбол**  **(9часов)** | Подача мяча через волейбольную сетку «Нижняя».  Игра «Пионербол» | 1 | Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности. Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки. Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации. |
| 78 | Техника бросков мяча через волейбольную сетку.  Игра «Пионербол» | 1 |
| 79 | Волейбол как вид спорта.  Разучивание волейбольных упражнений в парах. | 1 |
| 80 | Передача мяча двумя руками снизу в парах, тройках. | 1 |
| 81 | Прием мяча двумя руками снизу. Передача двумя руками сверху. Игра «Мяч в воздухе» (количество удержаний) | 1 |
| 82 | Прием мяча двумя руками снизу и передача мяча в парах.  Игра «Пионербол» | 1 |
| 83 | Нижняя боковая подача. Сочетание передачи и приема мяча двумя руками снизу и сверху.  Игра «Пионербол» |  |
| 84 | Нижняя боковая подача. Прием мяча с подачи.  Игра «Пионербол» | 1 |
| 85 | Нижняя боковая подача. Прием мяча с подачи.  Игра « Пионербол» | 1 |
| 86 | **Легкая атлетика**  **(16часов)** | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка. ОРУ. Игра «Охотник и олени». | 1 | Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта, Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры. Демонстрировать отведение руки для замаха. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами. Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 87 | Освоение прыжок в высоту с разбега. Овладение техникой прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 88 | Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание, переход планки Овладение техникой прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. | 1 |
| 90 | Закрепление техники метания мяча с места на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 91 | Техника метания мяча с места на дальность в коридор 10 м. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 92 | Бег в равномерном темпе до7мин. Развитие выносливости. Игра « Завоевание флага» | 1 |
| 93 | Высокий старт бег с ускорением (30-60м). Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 94 | Высокий старт, бег с ускорением (40-60м) Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 95 | Контрольное выполнение бега на 60м. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 96 | Контрольное выполнение метания мяча с места на дальность в коридор 10 м. | 1 |
| 97 | Бег на средние дистанции Бег 1000м. Развитие выносливости. | 1 |
| 98 | Техника прыжка в длину с разбега.  Эстафетный бег. Встречная эстафета с передачей палочки. | 1 |
| 99 | Техника прыжка в длину с разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 100 | Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега. Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 101 | Игры по выбору учащихся. | 1 |
| 102 | Подведение итогов года. Игры по выбору учащихся. | 1 |

**7. Учебно-методическое - обеспечение.**

**Дополнительная литература:**

**-** Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4классов, допущено Министерством образования РФ, 2001 года под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, М.: Владос,2001.

**-** В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в старших классах» (коррекционная педагогика), Просвещение, 2009 г.

- В.И. Лях «Физическая культура 1-4» издательство Москва, Просвещение, 2012 г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования** | **Количество** |
| 1 | Козел гимнастический | 1 |
| 2 | Канат, шест для лазанья | 1 |
| 3 | Стенка гимнастическая | 10 |
| 4 | Скамейка гимнастическая | 8 |
| 5 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | 1 |
| 6 | Мячи:  набивные весом 1 кг,  малый мяч,  баскетбольные,  волейбольные,  футбольные | 6  20  12  10  3 |
| 7 | Палка гимнастическая | 8 |
| 8 | Скакалка короткая, длинная | 30 |
| 9 | Мат гимнастический | 6 |
| 10 | Гимнастический подкидной мостик | 2 |
| 11 | Кегли | 10 |
| 12 | Обруч пластиковый | 10 |
| 13 | Планка для прыжков в высоту | 2 |
| 14 | Стойка для прыжков в высоту | 2 |
| 15 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | 20 |
| 16 | Рулетка измерительная (30,50м.) | 1 |
| 17 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | 20 |
| 18 | Компьютер | 1 |
| 19 | Доска навесная | 1 |