**ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа р.п. Лесогорск»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено: на заседании**  **ШМО учителей**  Протокол № 1  от «13»сентября 2021 г. | **Согласовано:**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_Парамонова Е.А.  От «13» сентября 2021 г. | **Утверждаю:**  Директор ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск»    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Левитская Пр. № 081 «13» сентября 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**7 класс.**

**(вариант 1.)**

Разработал: учитель физической культуры

Сальникова Любовь Тимофеевна

**2021-2022 учебный год**

**р.п. Лесогорск**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы: в 2 сб./Под ред. В. В. Воронковой. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб. 1.

.

**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) описание места учебного предмета в учебном плане;

3) содержание учебного предмета, коррекционного курса;

4) требования к уровню подготовки учащихся.

5) календарно- тематическое планирование

6) описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**.**

**1.Пояснительная записка.**

Данная программа рассчитана на учащихся 7-го класса обучающихся с легкой умственной отсталостью, программа учитывает психофизические особенности развития, уровень знаний и умений и предусматривает обязательный личностно-ориентированный и дифференцированный подход исходя из возможности учащихся. Обучение по данной программе предполагает формирование у обучающихся компетенций посредством изучения предмета «Физическая культура». Для поддержания работоспособности обучающегося в течение всего урока и снижения утомляемости, необходимо соблюдение охранительного режима (частая смена видов деятельности на уроке, занятия в хорошо проветренном помещение).

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы с учащимися VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

**Целью** изучения курса «Физическая культура» в 7 классе являетсяформирование разносторонне физически развитой личности, способности активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** курса «Физическая культура» в 7 классе:

* коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
* формирование, развитие и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. 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.

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

На курс «Физическая культура» в 7 классе отводится (102 часа, 3часа в неделю)

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

**Личностные результаты** изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

• формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Предметные результаты** изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

• освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

• обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

• овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**5. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний**

**Знать и** **иметь представление:**

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах ее регулирования; о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

     Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

     Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

     Медленный бег в равномерном темпе до 6-7 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

*Прыжки*

     Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

*Метание*

     Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Гимнастика**

*Теоретические сведения*

     Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

*Строевые упражнения*

     Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

     Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

     Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*Акробатические упражнения*

     Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

*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 виса лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

*Лазание и перелезание*

     Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по шесту произвольным способом.

*Равновесие*

     Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба скрестным шагом      *Опорный прыжок*

     Прыжок через козла согнув ноги (высота 100- 105 см)

**Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения*

    Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Подготовка к занятиям на лыжах, правила ухода за лыжами Как избежать травматизма при катании на лыжах

*Практическая часть*

     Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение одновременным двухшажным ходом, попеременным двухшажным ходом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «ёлочкой». Торможение «плугом» Передвижение на скорость на отрезке 70-100 м. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры на лыжах. **Подвижные игры и спортивные игры**

     Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

*Пионербол*

     Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча, нападающий удар

*Баскетбол Волейбол.Футбол.*

    Влияние занятий баскетболом и волейболом на развитие физических качеств человека.

    Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками от плеча и от груди с места и после ведения.

*Подвижные игры с элементами ОРУ*

     Игры с бегом, прыжками, метанием мяча

**6.Тематическое планирование (102часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебн деятельности** |
| **1** | **Лёгкая атлетика.**  **(14часов)** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений в зале и на стадионе  Специальные упражнения для развития скорости и координации | 1 | Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения. Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки. Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. 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 культуры. |
| 2 | Бег с ускорением до 30м Низкий старт. Игра «Хвостики» Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 3 | Низкий старт – финиширование. Встречная эстафета. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 4 | Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Тест – прыжки в длину с места. | 1 |
| 5 | Бег в равномерном темпе до 5мин. Специальные прыжковые упражнения Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность с места. Бег 30м, 60м. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 7 | Метание малого мяча на дальность с разбега, гранаты с места.  Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 8 | Проверить умения выполнять метания мяча с разбега.  Игра «Завоевание флага» | 1 |
| 9 | Легкоатлетическая полоса препятствий (4препятствий) | 1 |
| 10 | Передача эстафетной палочки. Эстафета круговая с этапами до 15 м. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. Бег 300м | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11м. разбега  Бег 60м. | 1 |
| 13 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 14 | Развитие выносливости Бег 1000м без учета времени. |  |
| 15 | **Баскетбол**  **(8часов)** | Стойки и передвижения игрока без мяча и с мячом. Подвижная игра «Отдай и выйди» | 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. Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 16 | Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Основные правила игры в баскетбол. | 1 |
| 17 | Передачи мяча снизу двумя руками в парах. Бросок мяча с места и после ведения Правила игры и жестикуляция. | 1 |
| 18 | Ведения мяча шагом и бегом остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 19 | Ведения мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча с места Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 20 | Игра по основным правилам.  Бросок мяча после ведения.Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 21 | Бросок мяча после ведения Передача мяча в тройках Игра в баскетбол. | 1 |
| 22 | Ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления Игра в баскетбол. | 1 |
| 23 | **Гимнастика.**  **(11часов)** | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке.  Инструктаж по т/б. | 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. |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 25 | Лазание по шесту произвольным способом. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 26 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на низкой перекладине и высокой. Кувырки вперед и назад из различных положений. | 1 |
| 28 | Техника выполнения подтягивания в висе на низкой перекладине и высокой. Длинный кувырок вперед с 1 шага. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по шесту. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырки вперед и назад. | 1 |
| 31 | Комбинации из разученных элементов(кувырок, стойка на лопатках) | 1 |
| 32 | Опорный прыжок через козла способом согнув ноги. Стойка на голове. | 1 |
| 33 | Проверить умения выполнения опорного прыжка через козла способом согнув ноги. Лазание по шесту. | 1 |
| 34 | **Лыжная подготовка.**  **(18часов)** | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Подборка лыж Инструктаж Т.Б.на лыжах | 1 | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  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. |
| 35 | Поворот на лыжах переступанием и прыжком. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 36 | Передвижение ранее освоенным способом до 1км. | 1 |
| 37 | Передвижения на лыжах до 1км. Одновременный коньковый двухшажный ход. | 1 |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Построение в шеренгу на лыжах с поворотом и выходом из строя. | 1 |
| 39 | Передвижение на скорость на расстояние до 100 м., одновременным бесшажным ходом. | 1 |
| 40 | Подъём по склону прямо ступающим шагом.  Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 |
| 41 | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось. | 1 |
| 42 | Поворот на лыжах «полуплугом». Прохождение дистанции 1,5 км. Одновременный коньковый двухшажный ход | 1 |
| 43 | Подъём по склону наискось и прямо «ёлочкой». Передвижением 1,5км с использованием освоенных ходов. | 1 |
| 44 | Торможение «плугом», поворот полуплугом. Игры на лыжах. Одновременный коньковый одношажный ход | 1 |
| 45 | Лыжные эстафеты ( на кругах 200-300 метров). | 1 |
| 46 | Попеременный коньковый двухшажный ход. Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1,5 км. | 1 |
| 47 | Передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Одновременный коньковый одношажный ход | 1 |
| 48 | Игры на лыжах: «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Остановиться точно». Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |
| 49 | Лыжные эстафеты (на кругах 100-200 метров). | 1 |
| 50 | Передвижения на лыжах в медленном темпе до 2 км. | 1 |
| 51 | Катание с горки. Одновременный коньковый двухшажный ход, проверить умения выполнять ход | 1 |
| 52 | **Волейбол**  **(10часов)** | Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| 53 | Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 54 | . Игра по упрощенным правилам. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 55 | Верхняя прямая подача мяча через сетку.  Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 56 | Нижняя боковая и прямая подача мяча,  Нападающий удар с подбрасывания. | 1 |
| 57 | Прием мяча с подачи двумя руками снизу Нападающий удар с подбрасывания партнером. | 1 |
| 58 | Нижняя боковая подача мяча, прием мяча с подачи двумя руками снизу. | 1 |
| 59 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах Прием мяча от сетки. | 1 |
| 60 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Нападающий удар с подбрасывания партнером. | 1 |
| 61 | Проверить умения выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Учебная игра в в/б | 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. |
| 62 | **Подвижные и спортивные игры**  **(10часов)** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях футбола  Основная стойка вратаря. Основные приемы игры  Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 63 | Удар внутренней частью подъема. П/И «Перестрелка», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей Жонглирование мячом Эстафеты. | 1 |
| 65 | Основная стойка вратаря  Остановка катящего мяча подошвой. Развитие скоростно-силовых способностей Основная стойка вратаря  Остановка катящего мяча подошвой. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 66 | Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 67 | Удар внутренней стороной стопы. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 68 | Круговая лапта. Бросок и ловля малого мяча в парах | **1** |
| 69 | Коррекционные игры: «Лишний игрок», «Пустое место», «Карусель». | 1 |
| 70 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Через обруч», «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 71 | Игры с аэробикой и равновесием: «Второй лишний», | 1 |
| 72 | **Баскетбол**  **(8часов)** | Техника безопасности при игре в баскетбол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. | 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. Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно. Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 73 | Передачи мяча в движении в парах и тройках двумя руками от груди. Игра «Точно в цель» | 1 |
| 74 | Основная стойка. Передвижения. Повороты на месте. Ведения мяча с остановкой шагом. | 1 |
| 75 | Ведение мяча на месте и продвижением вперед. | 1 |
| 76 | Ведение мяча в движении с изменением направления. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 77 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 78 | Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения. | 1 |
| 79 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 80 | **Пионербол.**  **(10часов)** | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. |
| 81 | Подача мяча от плеча одной рукой Ловля мяча двумя руками | 1 |
| 82 | Подача мяча от плеча одной рукой и сбоку Ловля мяча двумя руками | 1 |
| 83 | Ловля мяча над головой. Подача мяча одной рукой от плеча | 1 |
| 84 | Боковая подача мяча Ловля высоко летящего мяча игра «Мяч в воздухе» | 1 |
| 85 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | 1 |
| 86 | Розыгрыш мяча на три паса. | 1 |
| 87 | Розыгрыш мяча на три паса. | 1 |
| 88 | Ловля высоко летящего мяча игра Учебная игра в пионербол | 1 |
| 89 | Ловля высоко летящего мяча игра Учебная игра в пионербол | 1 |
| 90 | **Футбол**  **(4часа)** | Ведение мяча выбор позиции. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяч |
| 91 | Развитие скоростно-силовых способностей Игра в мини - футбол | 1 |
| 92 | Тест – жонглирование мячом.  Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 93 | П/И «Перестрелка», Подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 94 | **Легкая атлетика**  **(9часов)** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Специальные прыжковые упражнения | 1 | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать финальное усилие в беге. Применять беговые упражнения для развития физических упражнений. Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Игра «Кочки , прыжочки» | 1 |
| 96 | Метание мяча на дальность с разбега Бег челночный 5х5м | 1 |
| 97 | Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность Игра «Завоевание флага» | 1 |
| 98 | Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат. | 1 |
| 99 | Челночный бег 4х10м - тест | 1 |
| 100 | Метание мяча на дальность с разбега и в цель. | 1 |
| 101 | Эстафета встречная. | 1 |
| 102 | Итоги года Игры по выбору учащихся | 1 |

**7. Учебно-методическое - обеспечение. Дополнительная литература:**

**-** Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, сборник 1, 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 5-7» издательство Москва, Просвещение, 2014 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | 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 |