

Департамент образования и науки Курганской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Каргапольская
специальная (коррекционная) школа - интернат»

Рассмотрена на совместном заседании МО «Обруч» и «Сотрудничество» Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>08</u> 2017 года Руководитель МО «Обруч» <u>Пустуева</u> (Н.А Пустуева) Руководитель МО «Сотрудничество» <u>Бутакова</u> (Н.В Бутакова)	Согласовано Зам. директора по УР <u>Кашина</u> (Н.М.Кашина) « <u>29</u> » <u>августа</u> 2017г	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора школы от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017 г № <u>65</u> <u>Лазарев</u> (А.В Лазарев) М.п.
---	--	--

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
учителя, работающего по федеральному государственному
образовательному стандарту образования обучающихся с умственной
отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 5-9 классов

Составитель: Ташков А.С.
учитель физкультуры

р.п. Каргаполье, 2017г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1); приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Перечень нормативных документов:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью \(интеллектуальными нарушениями\)"](#)
4. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"](#)
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26)

Специфика предмета «Физическая культура» - является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2.Общая характеристика учебного предмета, курса

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

3.Место учебного предмета, в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 714 часов:

- 5 класс - 102 часа,
- 6 класс - 102 часа,
- 7А класс – 102 часа,
- 7Б класс - 102 часа,
- 8 класс – 102 часа,
- 9А класс – 102 часа,
- 9Б класс – 102 часа (5-9 класс 34 учебные недели).

четверть класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
5	27	21	30	24	102
6	27	21	30	24	102
7А	27	21	30	24	102
7Б	27	21	30	24	102
8	27	21	30	24	102
9А	27	21	30	24	102
9Б	27	21	30	24	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

4. Личностные и предметные результаты

5 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; владение комплексами упражнений для участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба,

применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	прыжки и др.; ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	---

6 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	--

7 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный уровень:

Достаточный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	---

8 класс

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8)принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9)развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10)формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11)развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12)формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13)формирование готовности к самостоятельной жизни.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и

	оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

5.Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе,

степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование

5 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Понятие о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика – 18 часов	Строевые упражнения, висы. Опорный прыжок. Акробатика.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с разбега, с места. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Толкание набивного мяча. Высокий и низкий старт.
4	Лыжная подготовка – 18 часов	Спуск и подъем, торможение. Скользкий шаг. Одновременно двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Одновременно одношажный ход.
5	Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, в движение. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча снизу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча
6	Подвижные игры – 20 часов	Игры на развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, коррекционно-профилактические.

6 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Понятие о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ Соблюдение

		правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика – 18 часов	Строевые упражнения, висы. Опорный прыжок. Акробатика. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с разбега, с места. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание набивного мяча. Высокий и низкий старт.
4	Лыжная подготовка – 18 часов	Спуск наискось и подъем, торможение упором. Скользящий шаг. Одновременно двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Попеременно двухшажный ход.
5	Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведения, передача, бросок Правила игры. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча снизу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
6	Подвижные игры – 20 часов	Игры на развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, коррекционно-профилактические.

7 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Понятие о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика – 18 часов	Строевые упражнения, висы. Опорный прыжок. Акробатика. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с разбега, с места. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание набивного мяча. Высокий и низкий старт.
4	Лыжная подготовка – 18 часов	Спуск наискось и подъем скользящим шагом, торможение упором. Скользящий шаг. Одновременно одношажный. Одновременно бесшажный ход.

		Попеременно двухшажный ход. Переход из торможения «плугом» в поворот.
5	Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведения, передача, бросок Правила игры. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от головы в движении. Передача мяча снизу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
6	Подвижные игры – 20 часов	Игры на развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, коррекционно-профилактические.

8 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Понятие о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика – 18 часов	Строевые упражнения, висы. Опорный прыжок. Акробатика. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с разбега, с места. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание набивного мяча. Высокий и низкий старт.
4	Лыжная подготовка – 18 часов	Спуск наискось и подъем скользящим шагом, торможение упором. Скользящий шаг. Одновременно одношажный. Одновременно бесшажный ход. Попеременно двухшажный ход. Переход из торможения «плугом» в поворот. Коньковый ход.

5	Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведения, передача, бросок Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от головы в движении. Личная защита. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
6	Подвижные игры – 20 часов	Игры на развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, коррекционно-профилактические.

9 класс

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний – 4 часа	Понятие о физической культуре Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по ТБ Соблюдение правил режима дня и личной гигиены. Основные способы передвижения человека.
2	Гимнастика – 18 часов	Строевые упражнения, висы. Опорный прыжок. Акробатика. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.
3	Легкая атлетика – 24 часа	Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с разбега, с места. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Толкание набивного мяча. Высокий и низкий старт.
4	Лыжная подготовка – 18 часов	Спуск наискось и подъем скользящим шагом, торможение упором. Чередование одновременных ходов. Переход из торможения «плугом» в поворот. Коньковый ход.
5	Спортивные игры. Баскетбол – 18 часов	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведения, передача, бросок Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Игра мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от головы в движении. Личная защита. Ведение мяча с

		изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок
6	Подвижные игры – 20 часов	Игры на развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, коррекционно-профилактические.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	
1.		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	3
1.2	Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре	3
1.3	Рабочая программа по физической культуре	3
1.4		
1.5		
1.6		
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1. 8	Методические издания по физической культуре для учителей	
2.		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
3	Гимнастика	
3.1	Стенка гимнастическая	3
3.2		
3.3		
3.4	Козел гимнастический	1
3.5		
3.6		
3.7	Мост гимнастический подкидной	2
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	6
3.9	Комплект навесного оборудования	1
4.0	Скамья атлетическая, наклонная	1
4.1	Коврик гимнастический	12
4.2		
4.3	Маты гимнастические	5
4.4	Мяч набивной (1 кг)	4
4.5	Мяч малый	4

4.6	Скакалка гимнастическая	12
4.7		
4.8	Палка гимнастическая	12
4.9	Обруч гимнастический	6
5.0		2
	Легкая атлетика	
5.1		2
5.2	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
5.3	Палочка эстафетная	1
	Подвижные и спортивные игры	
5.4	Мячи баскетбольные	
5.5	Сетка волейбольная	1
5.6	Мячи волейбольные	
5.7	Мячи футбольные	1
5.8	Насос для мячей	1
5.9		
6.0		
	Средства доврачебной помощи	
6.1	Аптечка медицинская	1
	Тренажерный зал	1
6.2	Спортивный зал игровой	1
6.3	Спортивный зал АФК и Ритмики	1
6.4	Кабинет учителя	1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
6.6	Лыжи	24
6.7	Палочки	24
6.8	Ботинки лыжные	24
6.9		
7.0		

Учебно-методическая литература для педагогов.

- 1.Авилова С.А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград 2007.-238с.
- 2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. М. Сфера. 2005.-88с.
- Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – РнД.: Феникс, 2000.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. М. Сфера. 2008.-96с.
- 4.Бабенкова Е.Н. “Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 7 лет”. М. Акти 2008.-198с.
5. Бачина О.В. Пальчиковая гимнастика с предметами. М. Аркти 2006.-88с.
- 6.Бовкунович Е.В.Моделирование современного урока с использованием современных ИКТ: modelirovanie-sovr-ur
- 7.Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре.- М.:Просвещение_1984.-С.138- 150
- 8.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. М. Аркти 2004.-98с.
9. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры в 1-4 классах. Владос. 2003.-186с.

10. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. –М. 2004.-72с.
- 11.Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006 г.
- 12.Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград “Корифей” 2005 г.
- 13.Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М. Вако. 2004.0152с.
- 14.Дитер Граббе Гимнастика для ленивых. М. Мой мир. 2007.-96с.
- 15.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М. 2002.-178с.
- 16.Змановский Ю.Ф. «Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка». Москва;2009.
- 17.Змановский Ю.Ф. «Нетрадиционные методы оздоровления детей». Москва;
18. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием младших школьников. М. Аркти 2006.-64с.
- 19.Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников М. Чистые пруды 2006.-36с.
- 20.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М. «Вако» 2004.-296с.
- 21.Козина О.Б. Здоровьесберегающие технологии в образовании. “Весёлая физкультура для детей и их родителей”. Ярославль -Академия развития. 2005. г.
- 22.Кудрявцев Б.Т. Егоров Б.Б. «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление»
- 23.Маханёва М.Д. Здоровый ребёнок. М. Аркти 2004.-264с.
- 24.Мишаров А. З., Физическая культура и валеология в жизни детей (основы знаний, умений и навыков) Челябинск. 1998.-178с.
- 25.Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.
26. Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М. Вако. 2005.-235с.
- 27.Паулина Виллс Точечный массаж ног. Мой мир., 2008.-128с.
28. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. М. Айрис. 2006.-96с.
29. Сивачёва Л.Н. Физкультура – это радость. Библиотека программы “Детство” Детство – Пресс, Санкт – Петербург 2003 г.
- 30.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе, издательство АРКТИ, М., 2006.
- 31.Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей, Изд.СФЕРА, М., 2005.
32. Страковская В.Л. «Триста подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»;
33. Такаевой Т.Э. Азбука здоровья М. Владос 2007.-88с.
- 34.Устюжанина Л.В. Опыт организации и проведения уроков здоровья. Курган 2001., С. 112
- 35.Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.
- 36.Харитонов В. И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. Челябинск. 1999.-146с.
- 37.Черник Е.С. Физическое воспитание во вспомогательной школе М. 1994.
38. Чупаха И.В Научно – практический сборник инновационного опыта. Программа “Здоровый ребёнок” в рамках реализации программы “Здоровьесберегающие технологии”. Ставрополь “Народное образование” 2003 г.

