

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа №2 г. Ангарска»**

<b>«Рассмотрено»</b> руководитель МО младших классов Е.Н. Щукина Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.	<b>«Согласовано»</b> зам. директора по УР Н.Г. Михалева _____ «01» сентября 2022 г.	<b>«Утверждаю»</b> директор ГОКУ «СКШ №2 г. Ангарска» И.В. Черепанова _____ Приказ № 64-п от «01» сентября 2022 г.
--	---	--



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0246CA780078AD118746995A2BC8B5932E  
Владелец: Черепанова Ирина Владимировна  
Действителен: с 02.08.2021 по 02.11.2022

**ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для обучающихся  
**5-9** классов  
1 вариант

Власюк О. В.  
учитель высшей категории

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Место учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

## 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета **«Физическая культура»** для обучающихся с интеллектуальными нарушениями для **5-9** классов разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012года N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 года);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГОКУ «СКШ №2 г.Ангарска»;
- Учебный план ГОКУ «СКШ №2 г.Ангарска»
- Календарный учебный график ГОКУ «СКШ №2 г.Ангарска»

Программа «Физическая культура» определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности детей, она направлена на разностороннее развитие личности школьников, способствует их физическому развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий ученикам достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание 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.

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

Учебный предмет формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. На уроках физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся. Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

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.

**Основными задачами** обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Система физического воспитания, объединяющая все формы знаний физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим просматриваются следующие **принципы**: индивидуализация процесса; оптимистическая перспектива; комплексность обучения. Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения всех занятий во всех классах является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности каждого из учеников.

**Особенности данной программы** для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) :

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата
2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья
4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Интеллектуальное развитие детей различно. Степень умственной отсталости колеблется от умеренной до глубокой. Развитие тех детей, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации.

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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана:

- в 5 классе на 68 часов в году (2 ч в неделю)
  - в 6 классе на 68 часов в году (2 ч в неделю)
  - в 7 классе на 68 часов в году (2 ч в неделю)
  - в 8 классе на 68 часов в году (2 ч в неделю)
  - в 9 классе на 68 часов в году (2 ч в неделю)
- Всего: 340 часов.

#### 4. Личностные и предметные результаты.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** должны отражать:

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение анализировать свои действия, действия одноклассников под контролем учителя;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты** имеют два уровня овладения: теоретический и практический.

##### 5 класс

**Теоретические знания:** Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке. Техника ходьбы на лыжах. Гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека. Закаливание организма. Витамины и их предназначение. Значение опорно - двигательного аппарата в жизни человека. Как проверить осанку. Вредные привычки и как с ними бороться.

**Практический материал.** Используются методики: упражнения для глаз, дыхательные упражнения по Стрельниковой.

Физические упражнения определенной направленности: упражнения при плоскостопии, легкоатлетические упражнения, комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки, координационные упражнения с шариками, упражнения для восстановления носового дыхания. Спортивные игры: футбол, сказочные эстафеты, элементы баскетбола, пионербол, бадминтон, шашки, элементы волейбола.

## **6 класс**

**Теоретические знания:** Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на площадке. Техника ходьбы на лыжах. Гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека. Закаливание организма. Изучение правил спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола. Техники выполнения скользящего шага. Как проверить осанку. Вредные привычки и как с ними бороться.

**Практический материал.** Использованы методики: для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой. Физические упражнения определенной направленности: упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения с разбега, бег на длинной дистанции, гимнастика для глаз по методу Бейтса, упражнения для коррекции стопы и закаливания организма: ходьба по траве босиком, использование полосы препятствия, упражнения по сохранению правильной осанки, дыхательная гимнастика.

Спортивные игры: футбол: ведение мяча, сказочные эстафеты, пионербол, бадминтон, шашки, волейбол, шашки, баскетбол.

## **7 класс**

**Теоретические знания:** Т.Б. занятий на спортивной площадке и в спортивном зале, гигиена и здоровье детей: внешняя среда и здоровье человека, гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья, задачи гигиены; закаливание организма; изучение методики выполнения дыхательной гимнастики – рыдающее дыхание; беседы на темы: о вреде курения; как избавиться от вредных привычек; кровь и кровеносная система; мышцы и ткани; вредные привычки и как с ними бороться.

**Практический материал:** как правильно чистить зубы, как проверить осанку, гимнастика для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения по Стрельниковой, гимнастические упражнения и массаж для глаз. Физические упражнения определенной направленности: упражнение на развитие быстроты на движущий предмет комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки; физические упражнения при заболевании плоскостопием, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения, бег на длинной дистанции. Гимнастика для глаз, закаливания организма, полоса препятствия, дыхательные упражнения, упражнений с акцентом на брюшной пресс, фитнес и аэробика.



Спортивные игры: футбол, пионербол, бадминтон, шашки, баскетбол, волейбол.

## **8 класс**

**Теоретические знания:** Т.Б. занятий на спортивной площадке и при ходьбе на лыжах в тренажерном зале. Внешняя среда и здоровье человека. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи гигиены. Факторы укрепления и ослабления здоровья. Закаливание организма; методика выполнения дыхательной гимнастики; беседы на темы: нарушение гигиены питания, ведущая к заболеваниям желудочно-кишечного тракта; наркотические вещества и алкоголь их вред; все о курении; табачные изделия, их производство и вред организму от употребления. Повторение тем: мышцы и ткани, кровь и кровеносная система, органы и выделительная система человека, опорно-двигательная и кровеносная система, как с пользой для здоровья провести летние каникулы.

**Практический материал:** тестовые упражнения: локтевой сустав, шейный отдел позвоночника; гимнастика для глаз по методу Бейтса, дыхательные упражнения.

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского характера, прыжковые упражнения; упражнения для коррекции стопы и закаливания организма; использование полосы препятствия, упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, занятия на тренажерах, точечный массаж по Уманской, дыхательные методики для стройности, функциональная подготовка в движении, упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц, упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры: футбол, бадминтон, пионербол, баскетбол, волейбол.

## **9 класс**

**Теоретические знания:** Т.Б. занятий на спортивной площадке в спортивном зале. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья. Задачи гигиены. Факторы укрепления и ослабления здоровья. Закаливание организма; методика выполнения дыхательной гимнастики; беседы на темы: ожирение, гипертония и гипотония, о вреде курения для нашего организма, как с пользой для здоровья провести летние каникулы.

**Практический материал:** тестовые упражнения: локтевой сустав, шейный отдел позвоночника; гимнастика для глаз по методу Бейтса, гимнастические упражнения для глаз по методу Е.Е. Сомову, дыхательные упражнения по Стрельниковой.

Физические упражнения определенной направленности: физические упражнения при плоскостопии, беговые упражнения спринтерского

характера, бег на длинные дистанции, прыжковые упражнения; упражнения для глаз, упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные упражнения, функциональная подготовка в движении, упражнения на развитие подвижности позвонков, упражнения на развитие подвижности суставов и повышение эластичности мышц, тесты на подвижность определенных суставов, упражнения по общей физической подготовке, упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры: футбол, пионербол, баскетбол, волейбол, бадминтон, фитбол, шашки.

### **Состав базовых учебных действий обучающихся.**

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

#### **Личностные базовые учебные действия:**

- сознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- способность к осмыслению социального окружения и социальной роли ученика;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий;
- самостоятельность в выполнении поручений;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе правил поведения в классе, детском коллективе, образовательном учреждении

#### **Регулятивные базовые учебные действия:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- работать с учебными принадлежностями (инструментами);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Коммуникативные базовые учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

В целях контроля в 5-9 классах проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину с места, метанию т/м на дальность.

Оценка по предмета» Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## 5. Содержание учебного предмета

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Класс	Виды упражнений, время				Всего часов
	гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжная подготовка	
5	8	16	36	8	68
6	8	16	36	8	68
7	12	20	36	--	68
8	12	20	36	--	68
9	12	20	36	--	68

**Все занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.**

Ожидаемые результаты.

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны достигнуть следующего уровня развития: Знать и иметь представление

- О способах и особенностях движений и передвижений человека.
- О физических качествах и общих правилах их тестирования

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закаливающих процедурах.
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики.
- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки.
- Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию.
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- Уметь выполнять физические действия: ходьбу, быструю ходьбу, спортивную ходьбу, бег в медленном, среднем и быстром темпе. Метания мяча, гранаты. Ползать, лазать по канату, гимнастической стенке, перелезать через препятствия. Передачи и броски волейбольного и баскетбольного мячей.

## 5 – 7 класс

### СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3м) в два и три приема: передвижения и повороты на гимнастической

скамейке

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Баскетбол*: Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.

*Подвижные игры* Владение техническими действиями по правилам игры.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту» «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»*: «Быстрый лыжник», «Замной».

*На материале спортивных игр*:

*Футбол*: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры. «Передал — садись». «Передай мяч головой».

*Баскетбол*: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»

*Волейбол*: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **8 – 9 класс**

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### **Волейбол, баскетбол, футбол.**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и организация проведения соревнований по выбранной игре. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях избранной игры.

### **Гимнастика с элементами акробатики. ОФП.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от

простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности:

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных, видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе по физической культуре являются

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и соперничества;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими



эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
  - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - излагать факты истории развития физической культуры

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств,

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой

программе в конструкции двигательной деятельности с.- выделением соответствующих учебных разделов. «Знания о физической культуре». «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика» «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм

занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САН ПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта,*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-

оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа' образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

*На уроках с образовательно- познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью

необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются

в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся:

- использовать принятые условия социального взаимодействия с одноклассниками и учащимися;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять своё поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации.

## 6. Тематическое планирование

### 5 – 6 класс

Дата	№ урока по порядку	Программный материал для 5-6 класса	Количество часов на тему	№ урока в теме	Тема урока
<b>I четверть (16 часов)</b>					
IX	1	Лёгкая атлетика	8	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт.
IX	2	Лёгкая атлетика		2	Обучение высокому старту. Бег на короткие дистанции.
IX	3	Лёгкая атлетика		3	Обучение прыжка в длину с места.
IX	4	Лёгкая атлетика		4	Зачёт: прыжок в длину с места.
IX	5	Лёгкая атлетика		5	Метание мяча на заданное расстояние.
IX	6	Лёгкая атлетика		6	Тест: метание мяча на дальность.
IX	7	Лёгкая атлетика		7	Бег на короткие дистанции. Футбол.
IX	8	Лёгкая атлетика		8	Тест: бег 30 метров на время.
X	9	Подвижные игры	8	1	Инструктаж по ТБ. Игра «Одиннадцать»
X	10	Подвижные игры		2	Обучение ловли и передачи мяча в парах.
X	11	Подвижные игры		3	Обучение челночному бегу. Игра «Одиннадцать»
X	12	Подвижные игры		4	Обучение челночному бегу. Игра «Одиннадцать»
X	13	Подвижные игры		5	Обучение ловли и передачи мяча в парах.
X	14	Подвижные игры		6	Тест: челночный бег 3x10 метров.
X	15	Подвижные игры		7	Ловля и передача мяча в парах. Пионербол.
X	16	Подвижные игры		8	Обучение верхней волейбольной передачи.
<b>II четверть (16 часов)</b>					
XI	17	Подвижные игры	8	9	Обучение верхней волейбольной передачи.
XI	18	Подвижные игры		10	Обучение верхней волейбольной передачи.
XI	19	Подвижные игры		11	Обучение верхней волейбольной передачи.

XI	20	Подвижные игры		12	Обучение верхней волейбольной передачи.
XI	21	Подвижные игры		13	Обучение игры пионербол.
XI	22	Подвижные игры		14	Обучение игры пионербол.
XI	23	Подвижные игры		15	Обучение игры пионербол.
XI	24	Подвижные игры		16	Обучение игры пионербол.
XII	25	Гимнастика	8	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.
XII	26	Гимнастика		2	Акробатические элементы. Гибкость.
XII	27	Гимнастика		3	Акробатические элементы. Гибкость.
XII	28	Гимнастика		4	Тест: наклон вперед. Эстафеты.
XII	29	Гимнастика		5	Изучение акробатической комбинации. ОФП.
XII	30	Гимнастика		6	Изучение акробатической комбинации. ОФП.
XII	31	Гимнастика		7	ОФП. Прыжки со скакалкой.
XII	32	Гимнастика		8	Упражнения на координацию.
<b>III четверть (20 часов)</b>					
I	33	Подвижные игры	4	17	Обучение игры пионербол.
I	34	Подвижные игры		18	Обучение игры пионербол.
I	35	Подвижные игры		19	Обучение игры пионербол.
I	36	Подвижные игры		20	Обучение игры пионербол.
I	37	Лыжная подготовка	8	1	Правила по ТБ. Повороты переступанием на месте.
I	38	Лыжная подготовка		2	Попеременный двухшажный ход с палками.
II	39	Лыжная подготовка		3	Попеременный двухшажный ход с палками.
II	40	Лыжная подготовка		4	Попеременный двухшажный ход с палками.
II	41	Лыжная подготовка		5	Попеременный двухшажный ход с палками.
II	42	Лыжная подготовка		6	Одновременный бесшажный ход
II	43	Лыжная подготовка		7	Повороты переступанием в движении.
II	44	Лыжная подготовка		8	Одновременный бесшажный ход
II	45	Подвижные игры	8	21	Инструктаж по ТБ (баскетбол). Эстафеты.
II	46	Подвижные игры		22	Обучение ведения мяча на месте.
III	47	Подвижные игры		23	Обучение ведения мяча на месте.
III	48	Подвижные игры		24	Обучение ведения мяча в движении.



Ш	49	Подвижные игры		25	Обучение ведения мяча в движении.
Ш	50	Подвижные игры		26	Обучение ведения мяча в движении.
Ш	51	Подвижные игры		27	Передачи мяча в парах.
Ш	52	Подвижные игры		28	Передачи мяча в парах.
<b>IV четверть (16 уроков)</b>					
IV	53	Подвижные игры	6	29	Передачи мяча в парах.
IV	54	Подвижные игры		30	Обучение броска по кольцу.
IV	55	Подвижные игры		31	Обучение броска по кольцу.
IV	56	Подвижные игры		32	Обучение броска по кольцу.
IV	57	Подвижные игры		33	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	58	Подвижные игры		34	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	59	Подвижные игры		35	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	60	Подвижные игры		36	Зачет: баскетбольная комбинация.
V	61	Легкая атлетика	8	9	Высокий старт. Бег 30м.
V	62	Легкая атлетика		10	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места.
V	63	Легкая атлетика		11	Прыжки в длину с места. Футбол.
V	64	Легкая атлетика		12	Тест: прыжки в длину с места.
V	65	Легкая атлетика		13	Метание мяча на дальность. Футбол
V	66	Легкая атлетика		14	Метание мяча на дальность.
V	67	Легкая атлетика		15	Тест: метание мяча на дальность.
V	68	Легкая атлетика		16	Подвижные игры. Эстафеты.

## 7 класс

Дата	№ урока по порядку	Программный материал для 7 класса	Количество часов на тему	№ урока в теме	Тема урока
<b>I четверть (16 часов)</b>					
IX	1	Лёгкая атлетика	10	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт.
IX	2	Лёгкая атлетика		2	Повторение высокого старта. Бег на короткие дистанции.
IX	3	Лёгкая атлетика		3	Закрепление техники прыжка в длину с места.
IX	4	Лёгкая атлетика		4	Зачёт: прыжок в длину с места.
IX	5	Лёгкая атлетика		5	Метание мяча на заданное расстояние.
IX	6	Лёгкая атлетика		6	Тест: метание мяча на дальность.
IX	7	Лёгкая атлетика		7	Бег на короткие дистанции. Футбол.
IX	8	Лёгкая атлетика		8	Тест: бег 30 метров на время.
X	9	Лёгкая атлетика		9	Обучение эстафетному бегу.
X	10	Лёгкая атлетика		10	Обучение эстафетному бегу.
X	11	Подвижные игры	6	1	Обучение челночному бегу. Игра «Одиннадцать»
X	12	Подвижные игры		2	Обучение челночному бегу. Игра «Одиннадцать»
X	13	Подвижные игры		3	Закрепление ловли и передачи мяча в парах.
X	14	Подвижные игры		4	Тест: челночный бег 3x10 метров.
X	15	Подвижные игры		5	Ловля и передача мяча в парах. Пионербол.
X	16	Подвижные игры		6	Закрепление техники верхней волейбольной передачи.
<b>II четверть (16 часов)</b>					
XI	17	Подвижные игры	8	7	Закрепление техники верхней волейбольной передачи.
XI	18	Подвижные игры		8	Закрепление техники верхней волейбольной передачи.

XI	19	Подвижные игры		9	Обучение нижней волейбольной передачи.
XI	20	Подвижные игры		10	Обучение нижней волейбольной передачи.
XI	21	Подвижные игры		11	Обучение верхней и нижней волейбольной подачи.
XI	22	Подвижные игры		12	Обучение верхней и нижней волейбольной подачи.
XI	23	Подвижные игры		13	Обучение игры в волейбол.
XI	24	Подвижные игры		14	Обучение игры в волейбол.
XII	25	Гимнастика	8	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.
XII	26	Гимнастика		2	Акробатические элементы. Гибкость.
XII	27	Гимнастика		3	Акробатические элементы. Гибкость.
XII	28	Гимнастика		4	Тест: наклон вперед. Эстафеты.
XII	29	Гимнастика		5	Изучение акробатической комбинации. ОФП.
XII	30	Гимнастика		6	Изучение акробатической комбинации. ОФП.
XII	31	Гимнастика		7	ОФП. Прыжки со скакалкой.
XII	32	Гимнастика		8	Упражнения на координацию.
<b>III четверть (20 часов)</b>					
I	33	Гимнастика	4	9	Упражнения на координацию. ОФП.
I	34	Гимнастика		10	Упражнения на координацию. ОФП.
I	35	Гимнастика		11	Тест: пресс за 30 сек. Упражнения на координацию.
I	36	Гимнастика		12	Упражнения на координацию. Эстафеты.
I	37	Подвижные игры	16	15	Правила по ТБ. Обучение верхней и нижней волейбольной подачи.
I	38	Подвижные игры		16	Обучение игры в волейбол.
II	39	Подвижные игры		17	Выполнение волейбольных передач в парах.
II	40	Подвижные игры		18	Выполнение волейбольных передач в парах.
II	41	Подвижные игры		19	Обучение игры в волейбол.
II	42	Подвижные игры		20	Обучение игры в волейбол.
II	43	Подвижные игры		21	Обучение игры в волейбол.
II	44	Подвижные игры		22	Обучение игры в волейбол.
II	45	Подвижные игры		23	Инструктаж по ТБ (баскетбол). Эстафеты.
II	46	Подвижные игры		24	Повторение ведения мяча на месте, в движении.

Ш	47	Подвижные игры		25	Повторение ведения мяча на месте, в движении.
Ш	48	Подвижные игры		26	Передачи мяча в парах на месте.
Ш	49	Подвижные игры		27	Передачи мяча в парах на месте.
Ш	50	Подвижные игры		28	Передачи мяча в парах в движении.
Ш	51	Подвижные игры		29	Передачи мяча в парах в движении.
Ш	52	Подвижные игры		30	Броски по кольцу с разного расстояния.
<b>IV четверть (16 уроков)</b>					
IV	53	Подвижные игры	6	31	Броски по кольцу с разного расстояния.
IV	54	Подвижные игры		32	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	55	Подвижные игры		33	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	56	Подвижные игры		34	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	57	Подвижные игры		35	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	58	Подвижные игры		36	Зачет: баскетбольная комбинация.
IV	59	Лёгкая атлетика	10	11	Правила по ТБ (легкая атлетика). Метание мяча в цель.
IV	60	Лёгкая атлетика		12	Метание мяча в цель. Эстафеты.
V	61	Легкая атлетика		13	Высокий старт. Бег 30м.
V	62	Легкая атлетика		14	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места.
V	63	Легкая атлетика		15	Прыжки в длину с места. Футбол.
V	64	Легкая атлетика		16	Тест: прыжки в длину с места.
V	65	Легкая атлетика		17	Метание мяча на дальность. Футбол
V	66	Легкая атлетика		18	Метание мяча на дальность.
V	67	Легкая атлетика		19	Тест: метание мяча на дальность.
V	68	Легкая атлетика		20	Подвижные игры. Эстафеты.

## 8 - 9 класс

Дата	№ урока по порядку	Программный материал для 8-9 класса	Количество часов на тему	№ урока в теме	Тема урока
<b>I четверть (16 часов)</b>					
IX	1	Лёгкая атлетика	10	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт.
IX	2	Лёгкая атлетика		2	Повторение высокого старта. Бег на короткие дистанции.
IX	3	Лёгкая атлетика		3	Совершенствование техники прыжка в длину с места.
IX	4	Лёгкая атлетика		4	Зачёт: прыжок в длину с места.
IX	5	Лёгкая атлетика		5	Метание мяча на заданное расстояние.
IX	6	Лёгкая атлетика		6	Тест: метание мяча на дальность.
IX	7	Лёгкая атлетика		7	Бег на короткие дистанции. Футбол.
IX	8	Лёгкая атлетика		8	Тест: бег 30 метров на время.
X	9	Лёгкая атлетика		9	Эстафетный бег. Футбол.
X	10	Лёгкая атлетика		10	Эстафетный бег. Футбол.
X	11	Подвижные игры	8	1	Правила по ТБ (волейбол). Выполнение челночного бега.
X	12	Подвижные игры		2	Челночный бег 3x10 метров. Верхняя передача над собой на месте и в движении.
X	13	Подвижные игры		3	Верхняя передача над собой на месте и в движении.
X	14	Подвижные игры		4	Тест: челночный бег 3x10 м. Совершенствование техники верхней волейбольной передачи.
X	15	Подвижные игры		5	Совершенствование техники верхней волейбольной передачи.
X	16	Подвижные игры		6	Совершенствование техники верхней волейбольной передачи.

### II четверть (16 часов)

XI	17	Подвижные игры	8	7	Выполнение верхней и нижней передачи в парах.
XI	18	Подвижные игры		8	Выполнение верхней и нижней передачи в парах.
XI	19	Подвижные игры		9	Выполнение верхней и нижней передачи в парах.
XI	20	Подвижные игры		10	Выполнение верхней и нижней передачи в парах.
XI	21	Подвижные игры		11	Выполнение верхней и нижней волейбольной подачи.
XI	22	Подвижные игры		12	Выполнение верхней и нижней волейбольной подачи.
XI	23	Подвижные игры		13	Обучение игры в волейбол.
XI	24	Подвижные игры		14	Обучение игры в волейбол.
XII	25	Гимнастика	8	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.
XII	26	Гимнастика		2	Акробатические элементы. Гибкость.
XII	27	Гимнастика		3	Акробатические элементы. Гибкость.
XII	28	Гимнастика		4	Тест: наклон вперед. Эстафеты.
XII	29	Гимнастика		5	Изучение акробатической комбинации. ОФП.
XII	30	Гимнастика		6	Изучение акробатической комбинации. ОФП.
XII	31	Гимнастика		7	ОФП. Прыжки со скакалкой.
XII	32	Гимнастика		8	Упражнения на координацию.

### III четверть (20 часов)

I	33	Гимнастика	4	9	Упражнения на координацию. ОФП.
I	34	Гимнастика		10	Упражнения на координацию. ОФП.
I	35	Гимнастика		11	Тест: пресс за 30 сек. Упражнения на координацию.
I	36	Гимнастика		12	Упражнения на координацию. Эстафеты.
I	37	Подвижные игры	16	15	Правила по ТБ. Выполнение верхней и нижней волейбольной подачи.
I	38	Подвижные игры		16	Обучение игры в волейбол.
II	39	Подвижные игры		17	Выполнение волейбольных передач в парах.
II	40	Подвижные игры		18	Выполнение волейбольных передач в парах.
II	41	Подвижные игры		19	Обучение игры в волейбол.
II	42	Подвижные игры		20	Обучение игры в волейбол.

II	43	Подвижные игры		21	Обучение игры в волейбол.
II	44	Подвижные игры		22	Обучение игры в волейбол.
II	45	Подвижные игры		23	Инструктаж по ТБ (баскетбол). Передачи мяча в парах на месте.
II	46	Подвижные игры		24	Повторение ведения мяча на месте, в движении.
III	47	Подвижные игры		25	Повторение ведения мяча на месте, в движении.
III	48	Подвижные игры		26	Передачи мяча в парах на месте и в движении.
III	49	Подвижные игры		27	Передачи мяча в парах на месте и в движении.
III	50	Подвижные игры		28	Обучение игры в баскетбол.
III	51	Подвижные игры		29	Обучение игры в баскетбол.
III	52	Подвижные игры		30	Броски по кольцу с разного расстояния.
<b>IV четверть (16 уроков)</b>					
IV	53	Подвижные игры	6	31	Броски по кольцу с разного расстояния.
IV	54	Подвижные игры		32	Обучение игры в баскетбол.
IV	55	Подвижные игры		33	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	56	Подвижные игры		34	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	57	Подвижные игры		35	Обучение баскетбольной комбинации.
IV	58	Подвижные игры		36	Зачет: баскетбольная комбинация.
IV	59	Лёгкая атлетика	10	11	Правила по ТБ (легкая атлетика). Метание мяча в цель.
IV	60	Лёгкая атлетика		12	Метание мяча в цель. Подвижные игры.
V	61	Легкая атлетика		13	Высокий старт. Бег 30м.
V	62	Легкая атлетика		14	Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места.
V	63	Легкая атлетика		15	Прыжки в длину с места. Футбол.
V	64	Легкая атлетика		16	Тест: прыжки в длину с места.
V	65	Легкая атлетика		17	Метание мяча на дальность. Футбол
V	66	Легкая атлетика		18	Метание мяча на дальность.
V	67	Легкая атлетика		19	Тест: метание мяча на дальность.
V	68	Легкая атлетика		20	Эстафетный бег. Футбол.

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование демонстрационных и печатных пособий, демонстрационных приборов и инструментов, технических средств обучения для создания материально – технической поддержки процесса обучения, развития и воспитания школьников с лёгкой степенью умственной отсталости.

### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

- В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М: Просвещение 2010г.;
- Программа для специальных(коррекционных)общеобразовательных учреждений под редакцией В.М. Мозгового;
- Л.Б. Кафман «Настольная книга учителя физической культуры»,М.:208г.;
- Е.Н. Литвинова, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов, Л.А. Захаров «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на виде спорта-баскетбол»,М.:1993г.