

Областное государственное казенное общеобразовательное
учреждение
«Шуйская коррекционная школа-интернат»
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)

РАССМОТРЕНО
Заседанием МО
учителей

(протокол от 24.08.2020)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом

(протокол от 28.08.2020)

УТВЕРЖДЕНО

Директор Г.В. Нездолина

Г.В. Нездолина

(приказ от 28.08.2020 № 03)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
АООП 1 вариант
для 5-9 классов
Срок реализации 5 лет

Составитель: Ерохин Владимир Викторович
учитель высшей квалификационной категории



г. Шуя
2020

Оглавление

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
3. Место учебного предмета курса в учебном плане	8
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета	9
5. Содержание учебного предмета.....	19
6. Тематическое планирование	38
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	38
8. Контрольно-оценочные средства	39
9. Список литературы	42
10. Приложения	43
Приложение 1. Нормативы комплекса ГТО	43
Приложение 2. Журнал учета двигательной активности и физического развития	46
Приложение 3. Структура урока физической культуры	47
Приложение 4. Календарно-тематическое планирование	49

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и на основе нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант;

- Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры;

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), что отражает её актуальность. 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.

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. [ПрАООП Стр.128-134 РП]

2. Общая характеристика учебного предмета

Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфических задач коррекционных образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- коррекцией и развитием познавательной деятельности;
- коррекцией и развитием личностных качеств ребенка;
- воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности;
- формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение отражательной функции мозга и регуляции поведения и деятельности, поэтому распределение материала по физической культуре представлено концентрически с учетом возможностей обучающихся. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний.

В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях. Специфика деятельности учащихся чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками.

При прохождении учебного материала необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования и т.д.).

В зависимости от условий учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока. Усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

[2]

Содержание программы на II этапе обучения (5-9 классы) отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». [1]

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении надо использовать к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. [2]

Основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности. [ФГОС УО приложение п.2.9.3]

Основной формой обучения является урок. Организация эффективного качественного учебного процесса обеспечивается сочетанием организационных форм:

- фронтальная работа, где происходит проблематизация и предъявляется необходимый минимум учебного материала;

- работа в постоянных парах (группах) – тренажер, повторение, закрепление материала, предъявленного в предшествовавшей фронтальной работе
- работа в парах (группах) сменного состава – глубокое освоение отдельных моментов материала по изучаемой теме;
- индивидуальная работа — самостоятельное выполнение заданий по теме урока.

Используются традиционные и современные методы обучения.

- объяснение нового материала с опорой на практические задания, на разнообразные по форме и содержанию карточки-схемы, памятки, опорные таблицы и т.д.;
- закрепление изученного материала с использованием многовариативного дидактического материала, предполагающего дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса и позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;
- обобщение и систематизация пройденного материала с использованием подвижных игр (спортивного характера, соревновательного типа);
- ИКТ-технологии.

Основные группы методов организации обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- элементы проблемно-поисковых методов.

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.

Программа предусматривает формирование у детей специфических умений и навыков, способов деятельности для учебного предмета «Физическая культура»:

- правильно выполнять комплексы УГ;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр;
- выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч, бегать на скорость;
- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отрабатывать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- передвигаться на лыжах.

Учитель физкультуры ведёт следующую документацию: рабочая программа, календарно-тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ, журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.[2]

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и реализуется за счет обязательной части учебного плана АООП 1 варианта.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
5 класс	3 часа	102 часа
6 класс	3 часа	102 часа
7 класс	3 часа	102 часа
8 класс	3 часа	102 часа
9 класс	3 часа	102 часа
Итого	15 часов	102 часа

Итоговое количество часов по классам может варьироваться (± 2 ч).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

За счёт реализации программы по учебному предмету «Физическая культура» формируются личностные результаты освоения АООП через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых

для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АООП на уроках физической культуры относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по АООП (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражают:

- 1) представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- 3) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;
- 4) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

5 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
Гимнастика	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала; - знания о гигиене после занятий физическими упражнениями; - выполнение исходных положений с контролем зрения; - реагирование на сигнал учителя, выполнение по образцу, принятие помощи; - сохранение равновесия на наклонной плоскости; - преодоление препятствий с незначительной помощью учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала; - знания о гигиене после занятий физическими упражнениями; - выполнение исходных положений без контроля зрения; - правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя; - выполнение опорного прыжка через козла ноги врозь; - сохранение равновесия на наклонной плоскости; - выбор рационального способа преодоления препятствия; - лазание по канату произвольным способом;
Легкая атлетика	
<ul style="list-style-type: none"> - перенос груза любым удобным способом; - выполнение простых видов ходьбы; - пробег в медленном темпе 2 минуты; - выполнение прыжка в длину с места; - выполнение прыжка в высоту способом «Перешагивание». 	<ul style="list-style-type: none"> - выбор наиболее удачного способа переноски груза; - знания о фазах прыжка в длину с разбега; - выполнение разных видов ходьбы; - пробег в медленном темпе 4 минуты; - бег на время 60 м; - выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м; - прыжок в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;
Лыжная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> - для чего и когда применяют лыжи; - знание ТБ о передвижении с лыжами; - выполнение ступающего шага по лыжне; - свободное лыжное катание до 100 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - координирование движений рук и ног при лыжном беге по повороту; - свободное лыжное катание до 200-300 м;
Спортивные и подвижные игры	
<ul style="list-style-type: none"> - знание основных правил игры в пионербол; - выполнение передачи мяча в парах; 	<ul style="list-style-type: none"> - знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих;

<ul style="list-style-type: none"> - знать некоторые правила игры «Баскетбол»; - вести мяч, ловить и передавать мяч. 	<ul style="list-style-type: none"> - подавать боковую подачу, розыгрыш мяча на три паса. - знать общие сведения об игре «Баскетбол»; - вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.
--	--

6 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
Гимнастика	
<ul style="list-style-type: none"> - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу; - знать что запрещено при выполнении лазанья и опорного прыжка; - знать названия общеразвивающих упражнений, их цель; - соблюдать дистанцию в движении; - знать технику выполнения прыжка через козла, показ тренировочных упражнений; - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне при незначительной помощи и поддержке; - преодолевать медленно с незначительной помощью несколько легких препятствий на бревне; - лазание по канату произвольным способом; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; - знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; - соблюдать дистанцию в движении; - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; - лазать по канату способом в три приёма.
Легкая атлетика	
<ul style="list-style-type: none"> - знать последовательность фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - знать правила вложения эстафетной палочки в руку; - выполнение простых видов ходьбы; - пробежать в медленном равномерном темпе 3 мин; - бег 60 м без учета времени; - выполнять прыжок в длину с места; - выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель без разбега. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - ходить спортивной ходьбой; - пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.
Лыжная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> - для чего и когда применяют лыжи; - знание ТБ о передвижении с лыжами; - выполнение ступающего шага по лыжне 40-6- м; - выполнение скользящего шага на отрезке 40-60 м; 	<ul style="list-style-type: none"> - знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - правила передачи эстафеты; - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;

- свободное лыжное катание до 200 м.	- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке; - тормозить «плугом»; - преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).
Спортивные и подвижные игры	
- знание основных правил игры в пионербол; - выполнение передачи мяча в парах; - знать некоторые правила игры «Баскетбол»; - вести мяч, ловить и передавать мяч; - бросать в корзину двумя руками.	- знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч; - знать правила поведения игроков во время игры «баскетбол»; - выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно правой-левой; - бросать в корзину двумя руками снизу с места.

7 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
Гимнастика	
- знать что такое размыкание; - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу; - различать и выполнять команды по образцу «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь», либо только наскок; - знать последовательность фаз опорного прыжка; - удерживать равновесие на гимнастическом бревне; - лазать по канату любым удобным приемом.	- знать как правильно выполнять размыкания уступами; - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; - различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; - различать фазы опорного прыжка; - удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; - лазать по канату способом в два и три приёма; - выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
Легкая атлетика	
- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - знать что такое кросс; - пройти в быстром темпе 10 мин; - знать технику старта; - бежать с переменной скоростью 3 мин;	- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - знать основы кроссового бега, бег по виражу; - пройти в быстром темпе 20-30 мин; - выполнять стартовый разгон с плавным

<ul style="list-style-type: none"> - бежать равномерно в медленном темпе 4 мин; - выполнять прыжок в длину с разбега; - выполнять прыжок в высоту на месте; - толкать набивной мяч. 	<p>переходом в бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бежать с переменной скоростью 5 минут; - бежать равномерно в медленном темпе 8 минут; - выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; - выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега по коридору 10 м; - выполнять толкание набивного мяча с места.
Лыжная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> - знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - знать правила соревнований; - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м; - пройти в быстром темпе 100-200 м; - тормозить «плугом»; - свободное лыжное катание до 1000 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; - знать правила соревнований; - координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; - пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; - тормозить лыжами и палками одновременно; - преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
Спортивные и подвижные игры	
<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое волейбол; - знать как предупредить травмы; - выполнять нижнюю прямую подачу; - принимать мяч; - знать правила игры «Баскетбол»; - вести мяч, ловить и передавать мяч; - бросать в корзину двумя руками. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать права и обязанности игроков волейбола; - знать как предупредить травмы; - выполнять верхнюю прямую подачу; - играть в волейбол. - знать когда выполняются штрафные броски в баскетболе, сколько раз; - выполнять остановку прыжком и поворотом; - броски по корзине двумя руками от груди с места.

8 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
Гимнастика	
<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое марш; - знать что такое строевой шаг; - знать правила переноса одного ученика любым способом; - знать последовательность фаз опорного прыжка; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое фигурная маршировка; - знать требования к строевому шагу; - знать как перенести одного ученика двумя различными способами; - знать фазы опорного прыжка; - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой под контролем; - изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок без усложнений; - выполнять развороты на бревне; - выделять ошибки выполнения движения учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; - изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся.
Легкая атлетика	
<ul style="list-style-type: none"> - знать простейшие правила выполнения бега, прыжков, метания; - знать правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - знать где измеряется пульс; - бежать с переменной скоростью в течение 3 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; - знать правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - знать как измерять давление, пульс; - бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч.
Лыжная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> - знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - знать температурные нормы для занятий на лыжах; - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном, двухшажном ходе на отрезке 40-60 м; - пройти в быстром темпе 100-200 м; - свободное лыжное катание до 1000 м. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать как правильно проложить учебную лыжню; - знать температурные нормы для занятий на лыжах; - выполнять поворот «упором»; - сочетать попеременные ходы с одновременными; - пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).
Спортивные и подвижные игры	
<ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил; - принимать и передавать мяч; - знать правила игры «Баскетбол»; - вести мяч, ловить и передавать мяч; - бросать в корзину двумя руками. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил; - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений; - знать как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; - ведение мяча в беге; - выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

9 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-----------------------------	-----------------------------

Гимнастика	
<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения; - знать как проводят соревнования по гимнастике; - выполнять прыжки, удерживать равновесие; - составить 3-4 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения; - знать как проводят соревнования по гимнастике; - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; - составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
Легкая атлетика	
<ul style="list-style-type: none"> - знать упражнения разминки перед соревнованиями; - пройти в быстром темпе 2 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 8-10 минут; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; - преодолевать полосу препятствий на дистанции до 100 м; - прыгать в длину; - прыгать в высоту; - метать малый мяч; - толкать набивной мяч. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 12-15 минут; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; - преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; - прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; - прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; - метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридоре 10 м и в обозначенное место; - толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.
Лыжная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> - знать виды лыжного спорта; - знать технику лыжных ходов; - выполнять любой поворот на лыжах; - пройти в быстром темпе 100-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши) 	<ul style="list-style-type: none"> - знать виды лыжного спорта; - знать технику лыжных ходов; - выполнять поворот на параллельных лыжах; - пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши)
Спортивные и подвижные игры	
<ul style="list-style-type: none"> - знать пользу спортивных игр; - играть в волейбол; - играть в баскетбол. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; - выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; - блокировать нападающие удары; - знать что значит «тактика игры», роль судьи в баскетболе; - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;

Итоговые предметные результаты

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки;
- видов стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;

- знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;

- 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.

Программа по физической культуре направлена также на формирование базовых учебных действий, являющихся элементарными и необходимыми единицами учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

На II этапе обучения (5-9 классы) через уроки физической культуры формируются:

- Коммуникативные учебные действия:

- Участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта.

- Регулятивные учебные действия:

- Постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- Определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- Осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- Адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

- Познавательные учебные действия:

- Использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- Использовать готовые алгоритмы деятельности.

5. Содержание учебного предмета

5 класс

№	Раздел	Содержание	Основные виды деятельности
1	Основы знаний (реализуется в процессе уроков)	1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Основные части тела. 5. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.	

		Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.	
2	Гимнастика	Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие интервал. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).
		Обще-развивающие и корригирующие упражнения: - на осанку - на дыхание - на расслабление мышц - на движения частей тела	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя, ноги врозь, руки на пояс — поворот туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.). Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны, поднятие рук от опоры. Из исходного положения руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).
		Гимнастические палки	Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.
Большие обручи.	Приседание с обручем в руках, повороты. Направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на		

		месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.
	Малые мячи.	Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.
	Набивные мячи (вес 2 кг).	Передача мяча слева на право и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
	Гимнастическая скамейка.	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее,
	Гимнастическая стенка.	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса, Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой и левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.
	Акробатические упражнения	Кувырок впереди назад из положения упор присев: стойка на лопатках; “мост” из положения лежа на спине.
	Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом груза ногами скрестно.
	Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического коня (4 учениками).
	Танцевальные упражнения.	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.
	Лазание и перелазание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45° под несколько препятствий высотой 40 см, через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).
	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево.

			<p>Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге “ласточка” (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>
		Опорный прыжок	<p>Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.</p>
		Развитие координационных способностей.	<p>Построение в различных местах зала по показу по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба “змейкой” по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.</p>
3	Легкая атлетика	Ходьба	<p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, Выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песне. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p>
		Бег	<p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p>
		Прыжки	<p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на</p>

			обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги” с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом “перешагивание”
		Метание	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.
4	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо “лесенкой”; передвижение на лыжах в медленном темпе. на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры “Кто дальше”, “Быстрый лыжник”, “Кто быстрее”. Передвижение на лыжах до 1 км.
5	Спортивные и подвижные игры	Пионербол	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке, нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.
		Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.
		Подвижные игры	“Вызов”; “Карусель”; “Пустое место”; “Лишний игрок”. С ОРУ: “Через обруч”; “Прыжки по полоскам”; “Второй лишний”. Бег: “Пятнашки маршем”; “Бег за флажками”; “Перебежки с выручкой», эстафеты. Прыжки: “Удочка”; “Веревочка под ногами”; “Прыжок за прыжком”; “Прыгуны и пятнашки”. Метание: “Снайперы”; “Лапта”; “Выбери место”; “Точно в цель”. Пионербол: “Мяч соседу”; “Не дай мяч водящему”; “Сохрани позу”. Баскетбол: “Мяч с четырех сторон”; “Охотники и утки”. На снегу: “Снайперы”; “Охотники”, “Догони”; “Кто дальше”.

6 класс

№	Раздел	Содержание	Основные виды деятельности
1	Основы знаний (реализуется в процессе уроков)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Основные части тела. 5. Как укреплять свои кости и мышцы. 6. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде. 	

		Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.	
2	Гимнастика	Строевые упражнения	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг! Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали.
		Общеразвивающие и корригирующие упражнения: - на осанку - на дыхание - на расслабление мышц - на движения частей тела	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево вправо. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.
		Гимнастические палки.	Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.
		Большие обручи.	Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.
	Скакалка.	Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.	

	Набивные мячи (вес 2 кг).	Перекалывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекалывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.
	Гимнастическая скамейка.	Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.
	Гимнастическая стенка.	Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). “Шпагат” с опорой руками о пол, наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.
	Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: махом одной и толчком другой войти в упор (низкая перекаладина); махом назад-соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.
	Переноска груза и передача предметов	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастической скамейки и козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.
	Танцевальные упражнения.	Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.
	Лазание и перелазание	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка). Передвижение в виси на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелазание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
	Равновесие	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической

			<p>скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.</p>
		Опорный прыжок	<p>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).</p>
		Развитие координационных способностей.	<p>Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба “змейкой” и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рынки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>
3	Легкая атлетика	Ходьба	<p>Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p>
		Бег	<p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий дё 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p>

		Прыжки	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «гнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.
		Метание	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком
4	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).
5	Спортивные и подвижные игры	Пионербол	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.
		Баскетбол	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).
		Подвижные игры	«Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели». С ОРУ: «Все по местам»; «Запомни мер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать». Бег: «Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом. Прыжки: «Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд». Метание: «Сильный бросок»; «Попади в цель». Пионербол: «Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу». Баскетбол: «Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре», эстафеты.

			На снегу: “Слушай сигнал”; “Воробьи и вороны”; “Смелей вперед”.
--	--	--	---

7 класс

№	Раздел	Содержание	Основные виды деятельности
1	Основы знаний (реализуется в процессе уроков)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. 5. Основные части тела. 6. Что такое двигательный режим. 7. Как укреплять свои кости и мышцы. 8. Самоконтроль и его основные приемы. 9. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде. 	<p>Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеofilьмов, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>
2	Гимнастика	<p>Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения: - на осанку - на дыхание - на расслабление мышц - на движения частей тела</p>	<p>Понятие строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг! Реже шаг!». Ходьба «змейкой», «противоходом».</p> <p>Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседание, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.</p> <p>Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.</p> <p>Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при преодолении сопротивления при движении на лыжах.</p> <p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.</p> <p>Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.</p> <p>Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.</p>

	Гимнастические палки	Упражнения из исходного положения: палка на лопатках. Палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вперед. Влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различным положением палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.
	Скакалка.	Пружинистые наклоны со скакалкой. Сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений. Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.
	Набивные мячи (вес 2 кг).	Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.
	Гимнастическая скамейка.	Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.
	Гимнастическая стенка.	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедёр. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).
	Акробатические упражнения	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; Переворот боком (строгий контроль со стороны учителя).
	Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад, соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.
	Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).
	Танцевальные упражнения.	Простейшие сочетания шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом “галопом” в сторону в темпе музыки.
	Лазание и перелазание	Лазание по канату в два приема - для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
	Равновесие	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической

			<p>скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке (высота 70—80см). Бег по коридору 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене. Вскок с дополнительной опоры на конец бревна 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны), 3-4 шага «галоп» с левой (правой ноги). Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в стороны.</p>
		Опорный прыжок	<p>Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (для всех). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).</p>
		Развитие координационных способностей.	<p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба “змейкой” по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенное место. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние. Передача мяча в шеренге на время.</p>
3	Легкая атлетика	Ходьба	<p>Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты. Ходьба “змейкой”, ходьба с различными положениями туловища присед).</p>
		Бег	<p>Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением на время (60 м); бег на 40 м – 3-6 раз, бег на 60 м -3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p>
		Прыжки	<p>Запрыгивания на препятствие высотой 60—см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги” (зона от 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбёга способом «перешагивание». Переход через планку.</p>
		Метание	<p>Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p>
4	Лыжная	Лыжная	<p>Совершенствование двухшажного хода. Одновременный</p>

	подготовка	подготовка	одношажный ход. Совершенствование торможения “плугом”. Подъем “полуелочкой”, “полулесенкой”. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах. Игры на лыжах.
5	Спортивные и подвижные игры	Волейбол	Правила и обязанности игроков; техника игры. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.
		Баскетбол	Основные правила игры. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой, остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления— передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
		Подвижные игры	«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись», «Запомни название». С ОРУ: «Кто проходил мимо?»; «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее». Бег: «Будь внимателен», «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего», Эстафеты по кругу. Прыжки: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено». Метание: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие». Волейбол: «Перебрось в круг», «Сохрани стойку». Баскетбол: “Борьба за мяч”; “Борьба в квадрате”; “Мяч капитану”. На снегу: «Сохрани позу»; “Смелые, ловкие”; “Эстафета-сороконожка”.

8 класс

№	Раздел	Содержание	Основные виды деятельности
1	Основы знаний (реализуется в процессе уроков)	1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. 5. Основные части тела.	

		<p>6. Что такое двигательный режим.</p> <p>7. Как укреплять свои кости и мышцы</p> <p>8. Самоконтроль и его основные приемы</p> <p>9. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.</p> <p>10. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</p>	
			<p>Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>
2	Гимнастика	Строевые упражнения	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.
		Общеразвивающие и корригирующие упражнения: - на осанку - на дыхание - на расслабление мышц - на движения частей тела	<p>Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.</p> <p>Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.</p> <p>Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, с расслабленными конечностями.</p> <p>Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p>
		Гимнастические палки	Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
		Скакалка.	Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.
		Набивные мячи	Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу лежа (снизу, от груди, из-за головы).
		Гимнастическая скамейка.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.
		Гимнастическая	Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной

	стенка.	ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.
	Акробатические упражнения	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией – не допускаются)— мальчики, Поворот направо и налево из положения “мост” (девочки)
	Простые и смешанные висы и упоры	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
	Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.
	Танцевальные упражнения.	Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.
	Лазание и перелазание	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и по канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.
	Равновесие	Всклок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булавы, гимнастических обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см).
	Опорный прыжок	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.
	Развитие координационных способностей.	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель с чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне

			различными способами на время.
3	Легкая атлетика	Ходьба	Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками.
		Бег	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4раза за урок; бег на 100 м — 2раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.
		Прыжки	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом “согнув ноги”; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом “перешагивание”: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом “перекат” или “перекидной”: схема техники прыжка.
		Метание	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.
4	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторов за урок — девочки 5—7 — мальчики на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: “Переставь флажок”, “Попади в круг”, “Кто быстрее”. Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).
5	Спортивные и подвижные игры	Волейбол	Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-

			3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.
		Баскетбол	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.
		Подвижные игры	“Регулировщик”, “Снайпер”; “Словесная карусель”; “Прислушайся к сигналу”; “Обманчивые движения”. С ОРУ: “Запрещенные движения”; “Ориентир”, “Птицы”; “Вызов победителя”. Бег: “Сбор картошки”, “Ловкие, смелые, выносливые”, “Точно в руки”, эстафеты. Прыжки: “Дотянись до веревочки”, “Сигнал”, «Сбей предмет». Метание: “Попади в окошко”, «Символ», “Снайпер”. Волейбол: “Ловкая подача”, “Пасовка волейболистов”, эстафеты волейболистов. Баскетбол: “Поймай мяч”; “Мяч капитану”; “Кто больше и точнее”. На снегу: «Пятнашки», “Рыбаки и рыбки”, “Султанчики”, “Взаимная ловля”.

9 класс

№	Раздел	Содержание	Основные виды деятельности
1	Основы знаний (реализуется в процессе уроков)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. 5. Основные части тела. 6. Что такое двигательный режим. 7. Как укреплять свои кости и мышцы 8. Самоконтроль и его основные приемы 9. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. 10. Понятие спортивной этики. 11. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. 12. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде. 	<p>Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеofilмов, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>
2	Гимнастика	Строевые упражнения	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный

		интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения:	- на осанку - на дыхание - на расслабление мышц - на движения частей тела	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.
Гимнастические палки		Выполнение команд “Смирно! Вольно?” с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.
Набивные мячи (вес 2—3 кг)		Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.
Гимнастическая скамейка.		Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений из различных положений.
Гимнастическая стенка.		Пружинисты приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).
Акробатические упражнения		Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения мост” поворот вправо-налево в упор на правое - левое колено (сильным — в упор присев).
Простые и смешанные висы и упоры		Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.
Переноска груза и передача предметов		Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).
Танцевальные упражнения.		Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. “Румба”.
Лазание и перелазание		Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

		Равновесие	Упражнения на бревне высотой до 100 см. для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка.
		Опорный прыжок	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз. Стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок поворотом на 90 градусов.
		Развитие координационных способностей.	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами и закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба “зигзагом” по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.
3	Легкая атлетика	Ходьба	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.
		Бег	Бег на скорость 100 м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.
		Прыжки	Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом “согнув ноги”; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом “перешагивание”, и “перекидной” (для сильных юношей).
		Метание	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча

			(100—150 г) гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).
4	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.
5	Спортивные и подвижные игры	Волейбол	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).
		Баскетбол	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
		Подвижные игры	Бег: “Лучший бегун”, “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”. Эстафеты с бегом. Прыжки: “Кто дальше и точнее”. “Запрещенное движение”. Метание: “Стрелки”, “Точно в ориентир”; “Дотянись”. Волейбол: “Сигнал”, “Точно в круг”, “Быстро по местам”, Игра с элементами волейбола. Баскетбол: Игры с элементами баскетбола. “Очков набрал больше всех”, “Самый точный”. На снегу: Эстафеты использованием разных лыжных ходов.

8. Тематическое планирование

п/№	Класс	Количество часов по классам					Кол-во часов за весь период обучения
		II этап обучения					
Вид программного материала		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний	В процессе урока					
2	Легкая атлетика	37	37	37	37	37	185
3	Подвижные игры с элементами	16	16	16	16	16	80

	спортивных игр \ Спортивные игры						
4	Гимнастика	31	31	31	31	31	155
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	90
	Всего часов:	102	102	102	102	102	510

Распределение последовательности смены видов программного материала в учебном году в 5-9 классах

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	37	18		3			3		13
3	Спортивные игры	16		2		8				6
4	Гимнастика	31		4		13		9		5
5	Лыжная подготовка	18					18			
	Всего часов:	102	24		24		30		24	

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. 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 выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения: компьютер, проектор, музыкальный центр.

Учебно-практическое оборудование: гимнастическая стенка; гимнастические снаряды: конь, козел, мостик, бревно, маты; лыжи; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки; спортивные тренажеры; санки; диски здоровья; штанга; гантели; ракетки для тенниса и бадминтона.

Информационно-образовательные ресурсы: интернет-источники; электронные учебные издания по основным разделам курса физическая культура; дидактический материал по темам.

8. Контрольно-оценочные средства.

Для оценки достижений учащихся по физической культуре используются различные общепедагогические и специфические методы: метод опроса (устная

и письменная форма), программированный метод (карточки с вопросами и веером ответов), демонстрация знаний в конкретной деятельности, метод наблюдения, метод вызова, метод упражнений, комбинированный метод. Данные методы применяются как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. Также одним из методов оценки является динамика физической подготовленности за определенный период времени.

Оценку предметных результатов начинаем со 2 класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки физической подготовки. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Успеваемость по предмету определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.[3]

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом двигательных и интеллектуальных способностей.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам программных упражнений и в соответствии с нормативами комплекса ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями (нормативы в Приложение 1):

Обязательные тесты	Дополнительные тесты
<ul style="list-style-type: none"> - бег 30—60 м; - прыжок в длину с места; - сила кисти (правой, левой); - метание мяча на дальность: бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь; - тестирование по гимнастике (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, подъём туловища из положения лежа на спине). 	<ul style="list-style-type: none"> - кросс; - прыжок в длину с разбега; - метание теннисного мяча в вертикальную цель, дистанция 6 м; - бег на лыжах; - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики);

Тесты проводятся 2 раза в год: в 1 и 4 четверти (и избирательно в течение года). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития (Приложение 2). На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

9. Список учебно-методической литературы:

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 224 с.;
2. В. И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013г.
3. В.М. Мозгова «Уроки физической культуры» / М., Просвещение, 2009г.
4. Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.
5. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014г.

7. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе. / М., ВЛАДОС, 2001 г.
8. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанные НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей», РАМН и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы при участии Нижегородской государственной медицинской академии, Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), 2012 г.
9. Письмо Минобрнауки от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
10. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям, утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г №90. Методические рекомендации утверждены Минспорта от 30.04.2019 г.
11. Даянова А.Р., Стреляева О.П. Уроки физической культуры в специальной (коррекционной) школе VIII вида: учебно-методическое пособие. Уфа: БашИФК. 2009. 53 с.

Приложение 1. Нормативы ГТО

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями (11-12 лет)

1.3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы										Физические качества
		Мальчики					Девочки					
		Уровень сложности										
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Бег на 30 м (с)	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0					Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0					
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	9,35	8,55	7,52	10,10	9,46	8,20					Выносливость
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,20	11,50	10,21	13,56	13,15	11,52					
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	15,09	14,58	14,20	15,32	15,12	14,20					
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5					
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1,5	2	2,5	1,5	2	2,5					
8.	Плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25					Сила
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-					
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10					
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10					Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238					
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	130	142	108	118	128					Скоростно-силовые возможности
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	26	12	12	20					
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30					
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8					Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями (13-15 лет)

1.4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы								Физические качества
		Юноши				Девушки				
		Уровень сложности								
Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
1.	Бег на 30 м (с)	5,5	5,3	5,2	6,4	6,0	5,7			Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	10,3	10,1	9,6	12,4	12,0	11,6			
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	11,15	10,41	10,10	13,10	12,50	11,34			
4.	Бег на 3000 м (мин, с)	16,20	15,50	15,20	-	-	-			
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	19,25	18,25	17,10	23,00	22,15	20,10			Выносливость
6.	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	2	3	5	1	3	4			
7.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2	2,5	3	2	2,5	3			
8.	Плавание без учета времени (м)	25	35	50	25	35	50			
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	-	-	-			Сила
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	16	22	6	8	12			
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+4	+5	+10	+5	+8	+12			Гибкость
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	272	280	312	208	228	262			Скоростно-силовые возможности
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	142	170	112	126	152			
14.	Метание мяча весом 150 г (м)	20	26	30	14	19	22			
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	32	40	22	28	34			
16.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5	7	8	5	7	8			Координационные способности

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями (16-17 лет)

1.5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста) по выбору	Нормативы						Физические качества
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4	Скоростные возможности
2.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2	
3.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4	
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,45	12,15	11,00	Выносливость
5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15,55	15,20	14,40	-	-	-	
6.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	22,10	21,25	19,15	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	29,05	28,15	26,10	-	-	-	
8.	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	3	4	5	2	2,5	3	
9.	Плавание без учета времени (м)	30	40	50	30	40	50	
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-	
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	7	10	13	Сила
12.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-	
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14	Гибкость
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162	Скоростно-силовые возможности
16.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	29	36	18	22	28	
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	30	40	15	20	30	
18.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	6	7	9	6	7	9	

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Двигательная активность и физическое развитие обучающихся ОСНОВНЫЕ ТЕСТЫ

_____ класс _____ учебный год

№	ФИ	Бег 30 м	Бег 60 м	К в ДЛ	И Н	У С	Сила кисти	Мяч	На	Жи	Ма	Ни	Ги	Бк	Ос	Пр	Есс
---	----	----------	----------	--------	-----	-----	------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

						Правая		Левая							
		1ч	4ч	1ч	4ч	1ч	4ч	1ч	4ч	1ч	4ч				

**Двигательная активность и физическое развитие обучающихся
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

_____ класс _____ учебный год

№	ФИ	Кросс	Прыжок в длину с разбега		Бег на лыжах	Подтягивание на высокой перекладине		Метание теннисного мяча в цель, 6 м	
			1ч	4ч		1ч	4ч	1ч	4ч

Приложение 3. Структура урока физической культуры

Методические рекомендации к структуре урока физкультуры

Вводная часть урока решает организационные задачи, имеет большое значение, особенно в младших классах. Педагог приводит учащихся в зал, помогает им подготовиться к уроку, приучает к командам (в подготовительном и 1 классах это распоряжения), строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению.

Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий он мог оказывать

им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития.

Со 2 класса построение проводится по команде учителя, с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться.

Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу (дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом).

В подготовительном, 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8-10 мин, так как ученики долго переодеваются, а попав в большой спортивный зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3-4 классах продолжительность вводной части составляет 5-6 мин, так как к построению, расчету и выполнению команд учителя ученики уже подготовлены.

Подготовительная часть урока решает следующие задачи:

1. Подготовить организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Начиная с 3 класса используются комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных упражнений.

2. Выбрать два-три упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества.

4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, в подготовительную часть урока вводится восемь-десять упражнений различного характера. Она может длиться 10-15 мин.

В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера.

При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные задачи. Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), - в начале или в конце.

В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метания мяча.

Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1-4 классов значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс усвоения этих упражнений требует кропотливой работы.

В 3-4 классах в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки.

Основная часть урока длится 20-25 мин и плавно переходит в заключительную часть.

Заключительная часть урока решает две задачи:

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.
2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.

На уроке подводятся итоги, выставляется оценка в дневник и в классный журнал. В это время дети могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в подготовительном и 1 классах - до 7 мин, во 2-4 классах – 3-5 мин.

Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В практике работы коррекционной школы нужно выделить следующие типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Приложение 4. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план уроков физкультуры

в 5 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 102 часа; в неделю 3 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Всего часов	Контроль	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть	24			
	Легкая атлетика	16			
1	Инструктаж по ТБ. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед), по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	Сила кисти		
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Ходьба с остановками для выполнения заданий	1			

	(присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым, правым боком.				
3	Норматив комплекса ГТО - бег на 30 м.	1	Бег 30 м		
4	Бег на скорость 60м с высокого старта. Игра «Пятнашки маршем»	1			
5	Бег на скорость 60м с низкого старта. Игра «Перебежки с выручкой»	1			
6	Эстафетный бег 60 м по кругу.	1			
7	Норматив комплекса ГТО – бег на 60 м.	1	Бег 60 м		
8	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1			
9	Норматив комплекса ГТО - Кросс. Бег по пересеченной местности без учёта времени.	1	Кросс		
10	Прыжки ч/з скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Веровочка под ногами»	1			
11	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами «согнув ноги». Норматив комплекса ГТО.	1	Прыжок в длину с места		
12	Прыжок в длину в шаге. Фазы прыжка в длину с разбега.	1			
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Норматив комплекса ГТО.	1	Прыжки в длину с разбега		
14	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	1			
15	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лапта».	1	Метание мяча		
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, дистанция 6 м.	1	Метание мяча в цель		
	Подвижные игры.	2			
17	Пионербол. Ознакомление с правилами. Расстановка игроков на площадке.	1			
18	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой. Игра «Мяч соседу»	1			
	Легкая атлетика	2			
19	Сочетание разновидностей ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе.	1			
20	Прыжки произвольным способом (на 2 и на 1 ноге) ч/з набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м.). Игра «Прыжок за прыжком»	1			
	Гимнастика	4			
21	Инструктаж по ТБ. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3).	1			
22	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1			
23	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах Передвижение по наклонной плоскости.	1			

24	Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	1			
	2 четверть	24			
	Легкая атлетика	3			
25	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег (по кругу).	1			
26	Метание мяча в движущуюся цель.	1			
27	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1			
	Спортивные и подвижные игры	8			
28	Пионербол. Основные правила игры в пионербол. Подача мяча двумя руками снизу.	1			
29	Пионербол. Учебная игра.	1			
30	Боковая подача. Игра «Не дай мяч водящему»	1			
31	Правила игры в баскетбол. Из истории игры.	1			
32	Баскетбол. Основная стойка игрока, передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол.	1			
33	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки». Тестирование по разделу: подвижные и спортивные игры	1	Тест по играм		
34	Баскетбол. Остановка по сигналу учителя. Учебная игра.	1			
35	Баскетбол. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игра «Мяч с четырех сторон».	1			
	Гимнастика / акробатика	13			
36	Техника безопасности на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке.	1			
37	ОРУ с малыми мячами. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1			
38	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1	Подтягивание на высокой перекладине		
39	Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	1			
40	Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.	1			
41	Опорный прыжок через «козла»: прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись.	1			
42	Опорный прыжок ноги врозь через козла	1			
43	Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном и вертикальном положении	1			
44	Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.	1			
45	ОРУ с большими обручами: приседания с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками). Игра «Через обруч»	1			

46	Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.	1			
47	Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1			
48	«Мост» из положения, лежа на спине.	1			
	3 четверть	30			
	Лыжная подготовка	18			
49	Инструктаж по ТБ. Требования к лыжному снаряжению. Построение в одну колонну с лыжами в руках.	1			
50	Передвижение с лыжами под рукой. Построение в одну колонну на лыжах.	1			
51	Передвижение с лыжами на плече. Построение в одну колонну на лыжах.	1			
52	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1			
53	Передвижение ступающим шагом по лыжне.	1			
54	Ступающий шаг по лыжне. Игра «Снайперы»	1			
55	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	1			
56	Скользящий шаг по лыжне.	1			
57	Спуск со склонов в низкой стойке.	1			
58	Спуск со склонов в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1			
59	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1			
60	Попеременный 2-ход.	1			
61	Попеременный 2-ход без палок и держа их за середину.	1			
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.	1			
63	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 м. Игра «Догони»	1			
64	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60м. Игра «Быстрый лыжник»	1			
65	Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1	Тест по лыж.под.		
66	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Охотники»	1			
	Гимнастика/акробатика	9			
67	Инструктаж по ТБ. ОРУ с набивными мячами. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку, шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	1			
68	Передача набивного мяча (вес 2кг) в колонне и шеренге.	1			
69	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей до 6кг на расстояние 20м.	1			
70	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	1			
71	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1			
72	Прохождение расстояния до трех метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение	1			

	его за столько же шагов без контроля зрения.				
73	Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего)	1			
74	Броски мяча о стену и ловля его после отскока	1			
75	Удары мяча о пол правой и левой рукой	1			
	Легкая атлетика.	3			
76	Инструктаж по ТБ. Ходьба приставным шагом левым-правым боком. Ходьба с предметами в правой - левой руке (различные положения рук).	1			
77	Прыжок в высоту «перешагиванием» с 1 шага.	1			
78	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Прыгуньи и пятнашки».	1			
	4 четверть	24			
	Гимнастика/ акробатика	5			
79	Инструктаж по ТБ. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание ч/з 2-3 препятствия разной высоты (до 1м).	1			
80	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	1			
81	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Тестирование по разделу гимнастика.	1	Тест по гимнастике		
82	Ходьба приставным шагом по бревну (высота=70см) с перешагиванием ч/з веревочку на высоте 20-30см. Лазание по канату способом в 3 приема (д)- до 3м, (м) -4м.	1			
83	Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.	1			
	Игры.	6			
84	Правила по технике безопасности. Из истории «Пионербола»	1			
85	Правила игры в пионербол. Повторение нападающего удара.	1			
86	Розыгрыш мяча на три паса. Игра «Сохрани позу»	1			
87	Подача мяча различными способами. Учебная игра.	1			
88	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Игра «Не дай мяч водящему».	1			
89	Ведение мяча, выполнение штрафного броска. Учебная игра	1			
	Легкая атлетика	13			
90	Инструктаж по ТБ. Прыжки ч/з скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки ч/з скакалку на месте в различном темпе.	1			
91	Прыжки произвольным способом (на 2 и на одной ноге) ч/з набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м). Эстафетный бег.	1			
92	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1			

93	Норматив комплекса ГТО - бег на 30 м.	1	Бег 30 м		
94	Бег на скорость. Игра «Бег за флажками»	1			
95	Бег 60м (низкий, высокий старт).	1	Бег 60 м		
96	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с места		
97	Прыжок в длину в шаге. Фазы прыжка в длину с разбега.	1			
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1	Прыжки в длину с разбега		
99	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	1			
100	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	1	Метание мяча		
101	Метание теннисного мяча в вертикальную цель, дистанция 6 м.	1	Метание мяча в цель		
102	Эстафетные соревнования «Готов к труду и обороне»	1	Сила кисти		
	Итого:	102	19		