

ГООУ РК С (К) ШИ №2 с.Усть-Кулом

Рекомендована методическим
объединением

Руководитель МО: Есева И.Е.

Протокол № _____ «__» _____ 20__ г.

Утверждено:

Директор школы

Елькин А.Н

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Опариной Е.Н.

«__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

основное общее образование

с.Усть-Кулом

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Общая характеристика.....	5-8
3. Место учебного предмета в учебном плане.....	8
4. Личностные и предметные результаты.....	8-10
5. Содержание учебного предмета.....	10-14
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	15-28
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	28-29

Пояснительная записка

Программа составлена учителем физической культуры Гуляевой Н.В. на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена директором школы – интерната.
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Минобрнауки России № 1599 от 19. 12. 2014 г.
- Учебного плана образовательного учреждения. Утвержден директором школы – интерната.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **ОДОБРЕНА** решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Срок реализации – 3 года

Данная программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей учащихся с ОВЗ. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, туго подвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная степень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Основная цель изучения учебного 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.

Общая характеристика учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

Теоретические сведения

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 3 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с

прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения

Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал

Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения

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

Практический материал

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Контроль за уровнем достижений обучающихся по физической культуре проводится в виде тестов, устного опроса, сдачи нормативов.

Описание места курса в учебном плане

Продолжительность изучения учебного предмета «Физическая культура» составляет в 5 классе 34 учебные недели; по 3 часа в неделю, в 6 классе 34 учебные недели, по 3 часа в неделю; в 7 классе 34 учебные недели, по 3 часа в неделю, 306 часа в год.

Личностные, предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания; интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.
- 4) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

5) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

6) формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации. Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Содержание учебного предмета

«Основы знаний о физической культуре» в процессе урока»

- Правила поведения в местах занятий физкультурой.
- Правила для самостоятельных занятий физическими.
- Двигательный режим обучающегося 5,6,7 класса
- Правила по основным видам закаливания
- Правила дыхания при (ходьбе, беге, прыжках)
- Ознакомить с природными факторами местного значения

Правильная осанка и здоровье.

Лёгкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным 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. 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 до 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. 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 «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. 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.

Спортивные и подвижные игры

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. 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). "Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; «Так держать» "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По

кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом. "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд". "Сильный бросок"; "Попади в цель". "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу". "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты. "Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".

Гимнастика

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. 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 и 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, полу приседы 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. С гимнастическими палками. 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. С большими обручами. 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. Со скакалками. 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. С набивными мячами. Перекладывание 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. Перекатывание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. 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. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. 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. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате. 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 гимнастического 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. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися 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). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической 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 наоборот. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различными способами. Лежа, другой через него

перешагивает. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°

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, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки 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. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу). 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. 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, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки 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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж. Техника освоения одношажного и двухшажного хода.

Передвижение на лыжах до 2000 м., спуски и подъёмы. Первая помощь при травмах.

**Тематическое планирование с указанием
основных видов деятельности обучающихся**

5 класс

№ урока	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ	1
2-3	Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	Построения, перестроения, бег, ходьба	2
4-7	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Построения, перестроения, бег, ходьба. Игры « Воробьи и вороны»; "Смелей вперед"	4
8-10	Строевые упражнения.	Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Построения, перестроения, основные виды ходьбы	3
11-12	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Подводящие упражнения для прыжков	2
13-14	Прыжки в длину с разбега	., Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Подводящие упражнения для прыжков., прыжки произвольным способом	2
15-18	Метание мяча различными способами	Построения, перестроения, бег, ходьба. Закрепляющие упражнения для метания, броски и ловля мяча. Игры с мячами	4

19-20	Прыжки в высоту	Подводящие упражнения для прыжков., прыжки произвольным способом	2
21	Метание малого мяча в цель	Сдача норматива	1
22	Прыжки в длину с места	Сдача норматива	1
23	Бег на скорость 100 м	Сдача норматива	1
24	Техника безопасности и правила поведения во время игр	Построение, знакомство с инструктажём	1
25-30	Пионербол	Учебная игра	6
31-35	Баскетбол	Учебная игра	5
36-40	Настольный теннис	Знакомство с правилами игры, упражнения с теннисными шариками, учебная игра	5
41-52	Подвижные игры и игровые упражнения	Учебная игра	12
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Подбор лыжного инвентаря	1

54	Скользкий шаг	Освоение техники скользящего шага	1
55	Повороты вокруг носков лыж	Выполнение основных движений поворота	1
56-57	Спуски и подъёмы	Выполнение основных движений в спусках и подъёмах	2
58-60	Свободное катание	Выполнение заданий	3
61	Обучение правильному падению	Обучение правильному падению, выполнение заданий	1
62	Бег на лыжах на дистанции 100 м. на время	Сдача норматива	1
63	Бег на лыжах на дистанции 1000 м. на время	Сдача норматива	1
64-68	Игры на лыжах	Игра	5
69-71	Свободное катание	Выполнение заданий	3
72	ТБ на уроках по гимнастике	Инструктаж по технике безопасности, выполнение упражнений на гибкость	1

73-75	Строевые упражнения	Повторение строевых упражнений	3
76	Упражнения на гимнастической скамейке	Построение, комплекс ОРУ на гимнастической скамейке	1
77	Упражнения на формирование правильной осанки	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками для осанки. Беседа	1
78-80	Ритмическая гимнастика	Выполнение танцевальных движений по инструкции учителя	3
81	Упражнения со скакалками	Выполнение комплекса упражнений со скакалками	1
82	Прыжки на скакалке на время (45 сек.)	Сдача норматива	1
83	Дыхательные упражнения	Выполнение упражнений	
84	Упражнения с обручами	Выполнение комплекса упражнений с обручами Игры с обручами	1
85-86	Упражнения с малыми мячами	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами	2
87	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Инструктаж по т/б	1

88	Значение ходьбы для человека	Построение. Повторение основных видов ходьбы, беседа о здоровье	1
89	Тройной прыжок	Комплекс упражнений для рук и ног, произвольные прыжки. Игры с элементами прыжков	1
90-91	Силовые упражнения	Выполнение комплекса силовых упражнений	2
92	Пресс	Сдача норматива	1
93	Отжимание	Сдача норматива	1
94	Тройной прыжок	Сдача норматива	1
95	Техника безопасности во время спортивных игр	Инструктаж	1
96-97	Спортивная игра: «Снайпер»	Выполнение действий по инструкции учителя, комплекс ОРУ с мячами	2
98-100	«Футбол»	Комплекс упражнений с мячами, бег, ходьба, учебная игра	3
101-102	«Пионербол»	Учебная игра	2

**Тематическое планирование с указанием
основных видов деятельности обучающихся**

6 класс

№ урока	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ	1
2-3	Бег с изменениями направлений, с остановками по сигналу. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	Построения, перестроения, бег, ходьба	2
4-7	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Построения, перестроения, бег, ходьба. Игры «Хитрая лиса»; "Волк во рву"	4
8-10	Строевые упражнения	Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м., 100 м. Построения, перестроения, основные виды ходьбы	3
11-12	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Комплекс упражнений со скакалками	2
13-14	Прыжки в длину с разбега	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Подводящие упражнения для прыжков, прыжки произвольным способом	2

15-18	Метание малого мяча различными способами	Построения, перестроения, бег, ходьба. Закрепляющие упражнения для метания, броски и ловля мяча. Игры с мячами	4
19-20	Прыжки в высоту	Подводящие упражнения для прыжков., прыжки произвольным способом	2
21	Метание малого мяча в цель	Сдача норматива	1
22	Прыжки в длину с места	Сдача норматива	1
23	Бег на скорость 100 м	Сдача норматива	1
24	Техника безопасности и правила поведения во время игр	Построение, знакомство с инструктажем	1
25-30	Пионербол	Учебная игра	6
31-35	Волейбол	Учебная игра	5
36-42	Настольный теннис	Знакомство с правилами игры, упражнения с теннисными шариками, учебная игра	7

43-52	Подвижные игры	Учебная игра	10
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Инструктаж. Подбор лыжного инвентаря	1
54	Ступающий шаг	Повторение техники ступающего шага	1
55	Скользящий шаг	Повторение техники скользющего шага	1
56-57	Спуск со склонов в основной и низкой стойке	Выполнение основных движений в спусках и подъёмах	1
58-59	Подъём «лесенкой», «ёлочкой»	Обучение основным видам подъёмов	2
58-61	Свободное катание	Выполнение заданий	4
62	Торможение «плугом»	Обучение основному виду торможения	1
63	Бег на лыжах на дистанции 100 м. на время	Сдача норматива	1
64	Бег на лыжах на дистанции 1000 м. на время	Сдача норматива	1

65-68	Игры на лыжах	Игра	4
69-71	Свободное катание	Выполнение заданий	3
72	ТБ на уроках по гимнастике	Инструктаж по технике безопасности, выполнение упражнений на гибкость	1
73-75	Строевые упражнения	Повторение строевых упражнений	3
76	Упражнения для формирования правильной осанки	Построение, комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1
77-78	Дыхательные упражнения	Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Беседа	2
79-80	Ритмическая гимнастика	Выполнение танцевальных движений по инструкции учителя	2
81	Упражнения со скакалками	Выполнение комплекса упражнений со скакалками	1
82	Упражнения с обручами	Выполнение комплекса упражнений с обручами	1
83	Прыжки на скакалке на время (60 сек.)	Сдача норматива	1

84	Упражнения на равновесие	Выполнение упражнений	1
85	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	Упражнения на скамейке	1
86-87	Упражнения с мячами	Выполнение комплекса упражнений с мячами, повторение различных способов подачи и передачи мяча в парах, игры с мячами	2
88	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	Построение. Инструктаж по т/б	1
89	Значение ходьбы для человека	Построение. Повторение основных видов ходьбы, беседа о здоровье	1
90	Эстафетный бег (60 м.)	Комплекс упражнений без предметов, подготовка организма для бега	1
91	Силовые упражнения	Выполнение комплекса силовых упражнений	1
92	Пресс	Сдача норматива	1
93	Отжимание	Сдача норматива	1
94	Тройной прыжок	Сдача норматива	1

95	Прыжки в высоту с разбега	Сдача норматива	1
96	Техника безопасности во время спортивных и подвижных игр	Инструктаж	1
97	Спортивная игра: «Снайпер»	Выполнение действий по инструкции учителя, комплекс ОРУ с мячами	1
98	«Футбол»	Комплекс упражнений с мячами, бег, ходьба, учебная игра	1
99	«Пионербол»	Учебная игра	1
100	«Волейбол»	Учебная игра	1
101-102	Подвижные игры	Учебная игра	2

**Тематическое планирование с указанием
основных видов деятельности обучающихся**

7 класс

№ урока	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ	1
2-3	Бег с ускорением	Бег 30 и 60 метров на результат, (нормы ГТО). Круговая тренировка	2

4-5	Метание мяча на дальность	Построения, перестроения, бег, ходьба. Закрепляющие упражнения для метания, броски и ловля мяча. Сдача нормативов. Игры с мячами	2
6-9	Продолжительный бег	Разминка. ОРУ. Бег 1000 и 2000м – контроль на результат. Спортивные игры	4
10-11	Прыжок в длину	Строевые упражнения. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Сдача нормативов	2
12	Челночный бег 3 x 10 м	Строевые упражнения. Бег в среднем темпе. Сдача нормативов	1
13-18	Пионербол	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов, передач. Учебная игра	6
19-24	Волейбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику. Учебная игра	6
25	Поднимание туловища из положения лежа	Строевые упражнения. Бег в среднем темпе. Сдача нормативов	1
26-29	Спортивная гимнастика	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат	4

30-37	Настольный теннис	Повторение правил игры, упражнения с теннисными шариками, учебная игра. ОРУ	8
38-43	Подвижные игры	Строевые упражнения. Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Учебная игра	6
44-47	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг	4
48-57	Освоение техники лыжных ходов	Разминка. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование ходов	10
58-61	Повороты на месте	Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. Свободное катание	4
62-65	Спуск	Разминка. ОРУ. Спуск с горки в высокой, средней, низкой стойке. Свободное катание	4
66-69	Подъем в гору	Подъем «Ёлочкой», «Полуелочкой», «Лесенкой». Свободное катание	4
70-73	Торможение	Торможение «плугом». Свободное катание	4
74-75	Бег на лыжах на дистанции	Сдача норматива на дистанции: 500 метров, 1000 метров	2
76-79	Настольный теннис	Повторение правил игры, упражнения с теннисными шариками, учебная игра. ОРУ	4
80-81	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ	2
82	Прыжок в длину	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Сдача норматива	1

83-84	Спринтерский бег	Разминка. ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег 60 и 100 метров –сдача нормативов	2
85-86	Стайерский бег	Разминка. ОРУ. Продолжительный бег 1000 и 2000 метров. Сдача норматива	2
87-88	Эстафетный бег	Разминка. ОРУ. Повторение правил передач эстафетной палочки. Круговая эстафета	2
89	Тройной прыжок	Разминка. ОРУ. Сдача норматива	1
90	Спортивная игра	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных и подвижных игр	1
91-93	Футбол	Комплекс упражнений с мячами, бег, ходьба, учебная игра	3
94-97	Волейбол	Совершенствование движений в учебной игре	4
98-102	Пионербол	Совершенствование движений в учебной игре	5

Учебно-методическое обеспечение реализации программы.

1. Программа по физической культуре (5,6,7 класс).
2. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев//Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
3. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. / Баряева Л.Б. СПб ЦДК. 2011.
4. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999.
5. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002.
6. Адаптивная физическая культура./ Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. / Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.— 2009. — № 1. — С. 49-53.

8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

10. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций, 4-е издание. / М. Я. Виленский, И. М Туревский.- М.: Просвещение, 2015.

Спортивное оборудование.

Скамейки. Обручи. Канат. Мячи. Сетка. Лыжи. Тренажёр. Скакалки. Маты. Кегли.