

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**МО "Славский муниципальный округ Калининградской области"**

**МБОУ "Большаковская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель  
методического  
объединения

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Большаковская СОШ»

\_\_\_\_\_  
Румянцева А.А.  
«28» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Симакова И.В.  
«28» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Близнюк М.А.  
Приказ № 275 от 30.08.2024

Документ подписан электронной подписью  
Близнюк Мария Адамовна  
4EA80703DE08A99944F18302EF58BBAE  
Срок действия с 09.04.2024 до 03.07.2025

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**для обучающихся с УО**  
**(интеллектуальными нарушениями), вариант 1.**  
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 класс

п. Большаково  
2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002 г № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.

Основой курса физической культуры является соответствие содержания образования возрастным и психическим закономерностям развития обучающихся; личностной ориентации содержания образования; деятельностного характера образования и направленности содержания на формирование общих учебных умений, обобщенных способов учебной, познавательной, практической, творческой деятельности; формирования у обучающихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни.

Цель учебного предмета:

- Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация данной цели связана с решением конкретных и коррекционно-воспитательных задач.

Образовательные задачи:

- Развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения в процессе уроков;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время.

Согласно учебному плану МБОУ «Большаковская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах для обучающихся с УО отводится по 68 часов в год (34 учебных недели - по 2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

5 класс

Основы знаний.

Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры. Режим дня и двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Понятие острое, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Упражнения на осанку.

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Дыхательные упражнения.

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Упражнения в расслаблении мышц.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении.

Основные положения головы, конечностей, туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Упражнения со скакалками.

Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). 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 шаг, скакалка над головой.

Упражнения с набивными мячами (вес 3 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.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

Упражнения на гимнастической стенке.

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5-6 класс).

Акробатические упражнения (элементы, связки).

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).

Лазание и перелезание.

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 движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 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 60-80см). Вскок с разбега в упоре стоя на

колене(продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна, 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3-4 шага "галоп" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок.

Прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся).

Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

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 и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте.

Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег.

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и 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; кроссовый бег на 500 -1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки.

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 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 отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание.

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.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий; переменный бег; кроссовый бег 500м, 1000м, 1500м.

Спортивные игры.

Волейбол:

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол:

Основные правила игры в баскетбол. 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 и игровые упражнения.

Коррекционные:

"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.

"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

С бегом на скорость

Кто впереди"; "Узнай, кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

С прыжками в высоту, длину

«Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».

С метанием мяча на дальность и в цель.

В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

С элементами пионербола и волейбола

'Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

С элементами баскетбола

"Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану». «Не задень веревку», «Поймай мяч», «Дотянись до круга», «Салки в воде».

## 6 класс

Знания о физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию изучаемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта. Солнечные ванны. Правила и дозировка. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры.

*Баскетбол.* Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.* Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Футбол(мини-футбол).* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.

## **7 класс**

Знания о физической культуре.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Самомассаж. Правила и дозировка. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминутки. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры.

*Баскетбол.* Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на

месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

*Волейбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Футбол(мини-футбол).* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.



Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.

## **8 класс**

Основы знаний.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

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.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке.

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногам и (дети с гидроцефалией к выполнению 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 перелезание.

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висячем положении на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие.

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, 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, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок -поворот налево (направо) -полушпагат -встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны -два шага "галоп" с левой -два шага "галоп" с правой -прыжком упор присев, руки вниз -поворот налево (направо) в приседе -встать, руки на пояс -два приставных шага влево (вправо) -полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

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 (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции.

Лёгкая атлетика.

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м -4 раза за урок; бег на 100 м -2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м 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 10-15 с). 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.

Кроссовая подготовка.

Кроссовый бег до 20 мин; кроссовый бег 2000 м.

Спортивные 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. Подачи 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.

## **9 класс**

Основы знаний.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

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 упражнения.

Упражнения на осанку.

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.

Дыхательные упражнения.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Пол приседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

С гимнастическими палками.

Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (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.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые 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 (элементы, связки).

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. Простые комбинации на брусках. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.

Танцевальные упражнения. Лазание и перелезание.

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.

Опорный прыжок.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье 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 с поворотом на 90°.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

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: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м, от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с 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.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег.

Бег на скорость 100м; 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 в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (150 г), гранаты, бейсбольного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики -4 кг).

Кроссовая подготовка.

Кроссовый бег до 20 мин; кроссовый бег 2000 м; правила соревнований по легкоатлетическому кроссу.

Спортивные 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.

Мини-футбол.

Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Штрафные удары. Учебная игра.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты обеспечивают 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.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование представлений о собственных физических возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

## 5 класс

### Минимальный уровень:

- знание правил безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- значение ходьбы и бега для укрепления здоровья человека;
- упрощённые правила соревнований и правила игр;
- знание прав и обязанностей игроков во время игр;
- умение подавать команды при выполнении нескольких общеразвивающих упражнений;
- выполнение различных прыжков;
- выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнение метания малого мяча на дальность с места, с разбега;
- выполнение бега по дистанции на скорость;
- предупреждение травм;
- выполнение техники безопасности.

### Достаточный уровень:

- перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бега на скорость;
- правила соревнований и правила игр;
- знание прав и обязанностей игроков во время игр;
- умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги";
- различение фаз опорного прыжка;
- выполнение метания малого мяча на дальность с разбега; метание в цель;
- выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом;
- выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег;
- выполнение висов на турниках, подтягиваний разными хватами, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, отжиманий на брусьях.
- увеличение количества повторений в поднимании туловища из положения лежа на спине;
- предупреждение травм;
- выполнение правил игр;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

## 6 класс

### Минимальный уровень:

- знание правил безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- значение ходьбы и бега для укрепления здоровья человека;
- правила соревнований и правила игр;
- знание прав и обязанностей игроков во время игр;
- умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение опорных прыжков;
- выполнение подтягивания на гимнастической стенке; на перекладине;
- выполнение метания малого мяча на дальность с места, с разбега;
- выполнение бега по дистанции на скорость;
- предупреждение травм;
- выполнение техники безопасности.

### Достаточный уровень:

- перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бега на скорость;
- правила соревнований и правила игр;
- знание прав и обязанностей игроков во время игр;
- умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги";
- различение фаз опорного прыжка;
- выполнение метания малого мяча на дальность с разбега; метание в цель;
- выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом;
- выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег;
- выполнение висов на турниках, подтягиваний разными хватами, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, отжиманий на брусьях.
- увеличение количества повторений в поднимание туловища из положения лежа на спине;
- предупреждение травм;
- выполнение правил игр;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

#### 7 класс

##### Минимальный уровень:

- знание правил безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега;
- упрощённые правила соревнований и правила игр;
- знание прав и обязанностей игроков во время игр;
- умение подавать команды при выполнении нескольких общеразвивающих упражнений;
- выполнение команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги";
- выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнение метания малого мяча на дальность с места; толкание мяча с места;
- выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом;
- прохождение в умеренном темпе 20—30 мин;
- выполнение бега по дистанции на скорость;
- предупреждение травм;
- выполнение правил игр.

##### Достаточный уровень:

- перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу;
- правила соревнований и правила игр;
- знание прав и обязанностей игроков во время игр;
- умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- различение и правильное выполнение команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги";
- различение фазы опорного прыжка;
- выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнение метания малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом;
- прохождение в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег;
- выполнение висов на турниках, подтягиваний разными хватами, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, отжиманий на брусьях.
- увеличение количества повторений в поднимание туловища из положения лежа на спине;
- предупреждение травм;
- выполнение правил игр.

#### 8 класс

##### Предметные результаты:

##### Минимальный уровень:

- знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- выполнение фигурной маршировки;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами (с помощью учителя);
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс (с помощью учителя);
- соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения (с помощью учителя);
- изменение направления движения по команде;
- выполнение опорного прыжка через козла с прямым приземлением;
- выполнение простых комбинаций на гимнастической стенке;
- проведение анализа выполненного движения (с помощью учителя);
- бег с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнение прыжка в длину, высоту, метание, толкание мяча;
- управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях (с помощью учителя).

Достаточный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменение направления движения по команде;
- выполнение опорного прыжка через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнение комбинаций на гимнастической стенке;
- проведение анализа выполненного движения;
- бег с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнение прыжка в длину, высоту, метание, толкание мяча;
- увеличение количества повторений в подтягиваниях, отжиманиях от пола и на брусьях, поднимание туловища из положения лежа на спине.
- управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

9 класс

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,);
  - 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;
- 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;
- 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;
- сдача нормативов ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Библиотека ЦОК
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		Библиотека ЦОК
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	6	1		Библиотека ЦОК

	"Спорт")				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Библиотека ЦОК
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		Библиотека ЦОК
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль	8			Библиотека ЦОК

	"Спортивные игры")				
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1		Библиотека ЦОК
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	2	0	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Библиотека ЦОК
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		Библиотека ЦОК
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1		Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Библиотека ЦОК
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			Библиотека ЦОК
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Библиотека ЦОК

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	1		Библиотека ЦОК
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Библиотека ЦОК
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1		Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Базовая часть	48			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
1.1	Спортивные игры (волейбол)	8			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
1.3	Легкая атлетика	20	1		Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
1.4	Кроссовая подготовка	6	1		Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
2	Модуль «Игровая карусель»	20			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»

2.1	Мини-футбол	6			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
2.2	Баскетбол	10			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
2.3	«Малая Олимпиада»	4			Библиотеки ЦОК, ФГИС «Моя школа»
	Итого:	68	2	0	



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическая литература:

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура. 5-9 класс. М., Просвещение.
- 3.Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс

Учебно-практическое оборудование:

### *Гимнастика*

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Козёл гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Перекладина гимнастическая маленькая
6. Перекладина гимнастическая большая
7. Брусья гимнастические разновысокие
8. Брусья гимнастические параллельные
9. Канат для лазанья
10. Шест для лазанья
11. Мост гимнастический подкидной
12. Скамейка гимнастическая жесткая
13. Маты гимнастические
14. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)
15. Скакалка гимнастическая
16. Палка гимнастическая
17. Обруч гимнастический
18. Мячи

### *Лёгкая атлетика*

19. Барьеры легкоатлетические тренировочные
20. Рулетка измерительная (10 м)
21. Набор для метания (мячи 100г,150г)
22. Планка для прыжков в высоту
23. Стойки для прыжков в высоту
24. Секундомер
25. Эстафетные палочки

### *Спортивные игры*

26. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28. Мячи баскетбольные
29. Стойки волейбольные универсальные
30. Сетка волейбольная
31. Мячи волейбольные
32. Табло перекидное

33. Мячи футбольные
34. Мячи гандбольные
35. Ворота для гандбола и мини-футбола
36. Столы для настольного тенниса
37. Комплект для настольного тенниса
38. Жилетки игровые
39. Компрессор для накачивания мячей

*Средства доврачебной помощи*

40. Аптечка медицинская

Пришкольный стадион (площадка)

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Сектор для прыжков в длину
3. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
4. Игровое поле для волейбола
5. Игровое поле для баскетбола
6. Сектор с тренажерами для развития физических качеств