
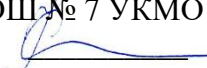


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7  
Усть-Кутского муниципального образования

Согласовано:  
Заместитель директора  
МОУ СОШ № 7 УКМО  
  
Веденева.С.С.  
«30» августа 2024г.

Утверждено:  
Директор МОУ СОШ № 7 УКМО  
  
Каверина С.Г.  
«02» сентября 2024г.

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 5 класса)**

Составил:  
учитель: Гладун Никита Андреевич

**Усть-Кут 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

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

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

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуре в основной школе выделяется 340 часов в год. В 5 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).



## Личностные и предметные результаты

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

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

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

## Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### *Минимальный уровень:*

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр  
правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; □
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; □
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### Содержание 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 физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений,

числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся

так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал**

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). 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. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными 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. Передвижение 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. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 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 (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье 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. 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.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козл, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

## Легкая атлетика

### Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

### Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. 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.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением 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. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 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 в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. 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.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

## Лыжная подготовка

### Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

### Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны **уметь**:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

### **Спортивные игры**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

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 движений: 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).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

### **Настольный теннис**

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

## Практический материал

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

- владеть клюшкой;
- водить шайбу.

## Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

**5 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). 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, тугоподвижностью 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.

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, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень 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.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование

специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и

синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаг при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный захват; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания,



определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

### **КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП ООО с обучающимися с легкой умственной отсталостью**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

- диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;
- коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;
- консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;
- информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

- системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;
- совершенствование коммуникативной деятельности;
- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соболевич);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;

-достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

#### *Механизмы реализации программы коррекционной работы*

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровье обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых без данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

Интерактивный электронный коннект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».

Прим: Д – демонстрационный экземпляр  
 К – комплект (из расчета на каждого ученика)  
 Г – комплект для группы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд</b>		
	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
	Рабочие программы по физической культуре	Д	
	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-</a>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	11/index.html В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал «Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	Плакаты методические	Д	
	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	<b>Технические средства обучения</b>		
	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
	Радиомикрофон	Д	
	Мегафон	Д	
	Мультимедийный компьютер	Д	
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
	Сканер	Д	
	Принтер лазерный	Д	
	Копировальный аппарат	Д	
	Цифровая видеочка	Д	
	Цифровой фотоаппарат	Д	

	Мультимедиапроектор	Д	
	Экран	Д	
5	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Бревно гимнастическое напольное		
	Бревно гимнастическое высокое	Г	
	Козел гимнастический	Г	
	Конь гимнастический	Г	
	Перекладина гимнастическая	Г	
	Канат гимнастический для лазания	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Комплект навесного оборудования	Г	
	Скамья атлетическая наклонная	Г	
	Гантели наборные	Г	
	Коврик гимнастический	К	
	Акробатическая дорожка	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакала гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
	Коврики массажные	Г	
	Секундомер настенный	Д	
	Сетка для переноса мячей	Д	
6	<b>Легкая атлетика</b>		
	Планка для прыжков в высоту	Д	
	Стойка для прыжков в высоту	Д	
	Флажки разметочные на опоре	Г	
	Лента финишная	Д	
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
	Рулетка измерительная	Д	
	Номера нагрудные	Г	
7	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
	Жилетки игровые с номерами	Г	
	Стойки волейбольные	Д	
	Сетка волейбольная	Д	
	Мячи волейбольные	Г	
	Табло перекидное	Д	
	Ворота для мини-футбола	Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
	Мячи футбольные	Г	
	Номера нагрудные	Г	
	Ворота для ручного мяча	Д	
	Мячи для ручного мяча	Г	

	Компрессор для накачивания мячей	Д	
8	<b>Туризм</b>		
	Палатки туристические	Г	
	Рюкзаки туристические	Г	
	Комплект туристический бивуачный	Д	
9	<b>Измерительные приборы</b>		
	Пульсометр	Г	
	Шагомер электронный	Г	
	Комплект динамометров ручных	Д	
	Динамометр становой	Д	
	Степ-тест	Г	
	Тонометр автоматический	Д	
	Весы медицинские с ростомером	Д	
10	<b>Средства первой помощи</b>		
	Аптечка медицинская	Д	
11	<b>Дополнительный инвентарь</b>		
	Доска аудиторная с магнитами	Д	доска передвижная
	Спортивные залы		
	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Спортивный зал гимнастический		
	Зоны рекреации		
	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
12	<b>Пришкольный стадион</b>		
	Легкоатлетическая дорожка	Д	
	Сектор для прыжков в длину	Д	
	Сектор для прыжков в высоту	Д	
	Игровое поле для футбола	Д	
	Площадка игровая волейбольная	Д	
	Площадка игровая баскетбольная	Д	
	Гимнастический городок	Д	
	Полоса препятствий	Д	
	Лыжная трасса	Д	

### Календарно – тематическое планирование

№ урока	Название раздела и тем	Дата		Корректировка
		План.	Факт.	
	<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>			
	Спринтерский бег, эстафетный бег 3ч			
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег 30 м. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
2	Бег 30 м. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
3	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			
	<b>Прыжок в длину способом «прогнувшись», метание мяча 6 ч</b> <b>Метание мяча на дальность.</b>			
4	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.			
5	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.			
6	Диагностическая контрольная работа			
7	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.			
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление.			

	Оценка выполнения метания мяча на дальность 150г Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.			
9	Оценка выполнения прыжка в длину с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	<b>Бег на средние дистанции 3 ч</b>			
10	Бег 1000 м ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Теория: «Здоровье человека и основы правильного питания»			
11	Бег 1000 м ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости			
12	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости			
	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 4 ч</b>			
13	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.			
14	Равномерный бег до 11 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.			
15	Равномерный бег до 11 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.			
16	Оценка выполнения бега по пересеченной местности 2000м.			
	<b>Гимнастика 16 час</b>			
	<b>Висы. Строевые упражнения 4 ч.</b>			
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей			
18	Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ на месте с гимнастической палкой.			



	Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
19	Оценка выполнения строевых упражнений на месте и в движении. ОРУ на месте с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
20	Упражнения в висе. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.			
	<b>Упражнения в равновесии 5 ч. Опорный прыжок.</b>			
21	ОРУ с предметами. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Развитие скоростно-силовых способностей.			
22	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей.			
23	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) Эстафеты. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей.			
24	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Оценка выполнения упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых способностей.			
25	Оценка выполнения опорного прыжка. Теория: « Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.			
	<b>Акробатика, лазание 7 ч.</b>			
26	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			
27	Лазание. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом. Развитие			

	координационных способностей			
28	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			
29	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема – техника выполнения. Развитие координационных способностей			
30	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов – техника выполнения. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			
31	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов – техника выполнения. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			
32	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов – техника выполнения. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.			
	<b>Спортивные игры 21 часов</b>			
	<b>Волейбол 12 ч.</b>			
33	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.			
34	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
35	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			

36	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
37	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
38	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
39	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
40	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
41	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
42	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.			

	Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
43	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
44	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
	<b>Баскетбол 9 ч.</b>			
45	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			
46	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			
47	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.			
48	Стойка и передвижение игрока. Ведение плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3.			

	Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча.			
49	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Теория « Питание и красота»			
50	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.			
51	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках.			
52	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.			
	<b>Кроссовая подготовка.</b>			
	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 6 ч.</b>			
53	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.			
54	Равномерный бег 15 минут по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
55	Равномерный бег 15 минут по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
56	Равномерный бег 16 минут по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
57	Равномерный бег 17 минут по пересеченной			

	местности. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
58	Бег 2000 метров. Развитие выносливости.			
	<b>Легкая атлетика 11 ч</b>			
	<b>Бег на средние дистанции 2 ч.</b>			
59	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
60	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Теория «Здоровое питание. Режим питания школьника».			
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег 4 ч.</b>			
61	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
62	Итоговая аттестация Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			
63	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			
64	Бег 60 м (мин) на результат Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			
	<b>Прыжок в высоту 5 ч.</b>			
65	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание, метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
66	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание, метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые			

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
67	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание, метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
68	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание, метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			