

АДАптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**

5 - 9 классы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской области» (далее МБОУ"СОШ №2 имени С.И. Подгайнова г.Калининска Саратовской области").

базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (приложение к приказу Минобрнауки РФ от 10.04.2002 г. № 29 – 2065 – п)

Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (далее — АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ "СОШ №2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской области".

программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.

Изучение физической культуры направлено на достижение **целей:**

– формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся специальной (коррекционной) школы ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика курса.**

Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы начальных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 16 лет, призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. Поэтому на уроках должны развиваться двигательные качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

### **Место курса в учебном плане**

Согласно учебному плану школы, курс рассчитан на 3 часа в неделю (102 часа).

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей Ценности истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Формы организации учебного процесса.**

**Формы урока:** а)урок изучение нового материала;

б)урок закрепления изученного материала;

г) комбинированный урок;

е) вводный урок.

**Технологии образования:** а) индивидуальная работа с учащимся;

б) здоровьесберегающие технологии;

в) личностно-ориентированные технологии обучения;

**Методы обучения:** а) словесный

б) наглядный

в) практический

**Формы контроля:**

а) тест

б) контрольное выполнение упражнений,

в) опрос.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. На занятиях обратить внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае. Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **Основные требования к уровню подготовки учащихся.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Выпускники 5 класса должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" - фазы прыжка в длину с разбега; - расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол; - правила игры в баскетбол.

Должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла

ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега; - координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м; - подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол; - вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол; - знать упрощенное правило игры в баскетбол и мини-футбол.

Выпускники 6 класса должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - правила передачи эстафеты. - правила перехода при игре в волейбол; - правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол; - правила замены игроков при игре в мини-футбол.

Должны уметь: - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема; - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол; - уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол; - при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места; - знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол.

Выпускники 7 класса должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. - значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу; - права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол; - когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.



Должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; - пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места; - выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол; - выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места; - участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Выпускники 8 класса должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. - простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс; - каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол; - как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол; - как правильно выполнять введение мяча из-за боковой линии при игре в мини-футбол.

Должны уметь: - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся; - бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч; - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния; - принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу и мини-футболу. Выполнять толкание набивного мяча со скачка.

Выпускники 9 класса должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта; - влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол.

Должны уметь: - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. - пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка; - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол; - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу.

#### **Содержание программы:**

<i>Содержание</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>	<i>8 класс</i>	<i>9 класс</i>
Гимнастика и акробатика	24	24	24	24	24
Лёгкая атлетика	47	47	47	47	47
Спортивные игры Баскетбол	19	19	19	19	19
Спортивные игры Пионербол	12	12			
Спортивные игры Волейбол			12	12	12
Итого:	102	102	102	102	102

5 класс (102 часа)

Гимнастика и акробатика (24 часа). Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (47 часов). Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (11 часов)

Основы теоретических знаний. Одновременный двушажный ход. Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад. Осваивание техники спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Техника торможения плугом. Подвижные игры на свежем воздухе.

Подвижные и спортивные игры (20 часов).

Пионербол (12 часов). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол(8 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

6 класс (102 часа).

Гимнастика и акробатика (24 часа). Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (47 часов). Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. 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. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув

ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка (11 часов)

Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Одновременный и попеременный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Техника спуска со склона до 45°. Поворот плугом при спуске.

Подвижные и спортивные игры (20 часов).

Пионербол (12 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол (8 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### **Критерии и нормы оценки обучающихся.**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим: оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В связи с этим, оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники; оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года

#### **Учебно - методическое обеспечение**

1. программа Физическая культура в школе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова. - А.А.Зданевич, В.В.Лях.
2. Примерная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений, 2006. - Лях В.Н. Учебник по физической культуре 1-9 класс. М.: Просвещение, 1998. - Садыкова С.Л. Подвижные игры. 1-11 класс.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008г. А.П. Матвеев.

4. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г. Киселев П.А.; Киселева С.Б.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.
6. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.-254 с.
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
8. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **по физической культуре в 5 к классе для обучающихся**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными отклонениями)**

#### **Календарно-тематическое планирование учебного материала по физической культуре 5 «К» класс**

№ урока	Название темы	Календарные сроки	
		план	факт
1.	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Спортивные игры.		
2.	Развитие выносливости. Длительный бег.		
3.	Развитие силовой выносливости.		
4.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		
5.	Пробегание отрезков 10м, 20м.		



6.	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м		
7.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги		
8.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м		
9.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
10.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.		
11.	Развитие скоростных способностей. Бег 40м, 60м на результат.		
12.	Развитие скоростной выносливости. Бег 200, 1000м.		
13.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча с места и с шага.		
14.	Метание мяча с 4-5 шагов на дальность.		
15.	Метание мяча на дальность.		
16.	Переменный бег.		
17.	Кроссовая подготовка.		
18.	Прыжок в длину с разбега.		
19.	Прыжок в длину с разбега.		
20.	Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты.		
21.	Метание мяча в цель.		
22.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя).		
23.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком).		
24.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).		
25.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат.		
26.	<b>Гимнастика и акробатика(24 часа)</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения		
27.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два		
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».		
29.	Понятие интервал, ходьба «змейкой».		

30.	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.		
31.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три		
32.	ОРУ с гимнастическими палками		
33.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча		
34.	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом		
35.	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения		
36.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе		
37.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно		
38.	Упражнения на осанку, удержание груза 100 -150гр на голове в ходьбе в полуприседе		
39.	Кувырок вперед с шага.		
40.	Два кувырка вперед.		
41.	Кувырок назад.		
42.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		
43.	«Мост» из положения лежа на спине.		
44.	Разбег и толчок ногами, приземление.		
45.	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).		
46.	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.		
47.	Лазание по канату в три приема.		
48.	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).		
49.	Ходьба скрестными шагами вправо и влево (на полу и гимнастической скамейке).		
50.	<b>Лыжная подготовка (11 часов)</b> Основы теоретических знаний.		
51.	Одновременный двухшажный ход.		
52.	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.		
53.	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад.		

54.	Техника спуска со склона до 45' в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45'.		
55.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».		
56.	Техникаторможенияплугом		
57.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью		
58.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		
59.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.		
60.	Подвижные игры на свежем воздухе. Лыжныегонки.		
61.	<b>Спортивные подвижные игры. Баскетбол (8 часов)</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
62.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		
63.	Бросокмяча		
64.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.		
65.	Взаимодействие двух игроков. Тактика свободного нападения		
66.	Вырывание и выбиваниемяча.		
67.	Игровыезадания.		
68.	Развитие кондиционных и координационных способностей.Игровыезадания.		
69.	<b>Спортивные игры. Пионербол (12 часов )</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
70.	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебнаяигра.		
71.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебнаяигра.		
72.	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.		
73.	Обучение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебнаяигра		
74.	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебнаяигра		
75.	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебнаяигра.		
76.	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебнаяигра.		
77.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебнаяигра		
78.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебнаяигра		

79.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра		
80.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра		
	<b>Легкая атлетика (22 часа)</b>		
81.	Длительный бег. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
82.	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		
83.	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)		
84.	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)		
85.	Переменный бег. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.		
86.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
87.	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.		
88.	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
89.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.		
90.	Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
91.	<b>Спринтерский бег</b> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
92.	<b>Спринтерский бег</b> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
93.	Высокий старт. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.		
94.	Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
95.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование		
96.	Развитие скоростной выносливости. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.		
97.	Развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки и многоскоки.		

	Метание заданного расстояния.		
98.	Метание мяча на дальность.		
99.	Развитие силовых способностей и прыгучести; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.		
100.	Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжки в длину с места – на результат		
101.	Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)		
102.	Прыжок в длину с разбега.		

**Календарно-тематическое планирование учебного материала по физической культуре 6 «К» класс**

№ урока	Название темы	Календарные сроки	
		план	факт
	<b>Легкая атлетика (25 часов)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Спортивные игры.		
2.	Развитие выносливости. Длительный бег.		
3.	Развитие силовой выносливости.		
4.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.		
6.	Бег 60 м на результат.		
7.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.		
8.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м.		
9.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
10.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.		
11.	Развитие скоростных способностей. Бег 40м, 60м на результат.		
12.	Развитие скоростной выносливости. Бег 200, 1000м.		
13.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча с места и с шага.		

14.	Метание мяча с 4-5 шагов на дальность.		
15.	Метание мяча на дальность.		
16.	Переменный бег.		
17.	Кроссовая подготовка.		
18.	Прыжок в длину с разбега.		
19.	Прыжок в длину с разбега.		
20.	Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты.		
21.	Метание мяча в цель.		
22.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя).		
23.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком).		
24.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).		
25.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места – на результат.		
26.	<b>Гимнастика и акробатика (24 часа)</b> Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
27.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих.		
28.	Понятие о предварительной и исполнительной командах.		
29.	Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте».		
30.	Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте».		
31.	Повторение перестроения из одной шеренги в две		
32.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны		
33.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны		
34.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом		
35.	Упражнения с гимнастическими палками		
36.	Упражнения с набивными мячами.		
37.	Упражнения на гимнастической скамейке.		

38.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища		
39.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища		
40.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо		
41.	Кувырок вперед с шага		
42.	Два кувырка вперед.		
43.	Кувырок назад.		
44.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		
45.	Мост из положения лежа на спине.		
46.	Разбег толчок ногами. Приземление.		
47.	Наскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козел в ширину, высота до 90 см.).		
48.	Лазание по канату в три приема.		
49.	Ходьба скрестными шагами вправо и влево (на полу и гимнастической скамейке).		
50.	<b>Лыжная подготовка (11 часов)</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы теоретических знаний.		
51.	Одновременный и попеременный ход.		
52.	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.		
53.	Подъем в гору скользящим шагом.		
54.	Техника спуска со склона до 45°.		
55.	Поворот плугом при спуске.		
56.	Занятия на склоне 40-45°.		
57.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		
58.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.		
59.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
60.	Лыжные гонки.		
61.	<b>Спортивные подвижные игры. Баскетбол (8 часов)</b>		

	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
62.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.		
63.	Бросок мяча. Ведение мяча.		
64.	Взаимодействие двух игроков. Вырывание и выбивание мяча.		
65.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.		
66.	Игровые задания. Тактика свободного нападения.		
67.	Игровые задания.		
68.	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
69.	<b>Спортивные игры. Пионербол (12 час)</b> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		
70.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.		
71.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.		
72.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра		
73.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.		
74.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра		
75.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра		
76.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.		
77.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.		
78.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)		
79.	Обучение нижней подаче мяча		
80.	Учебная игра.		
81.	<b>Легкая атлетика (22 часа)</b> <b>Длительный бег.</b> Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
82.	<b>Длительный бег.</b> Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
83.	Развитие выносливости. Многоскоки. Темповый бег		
84.	Развитие выносливости. Многоскоки. Темповый бег		
85.	Переменный бег Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.		



	Переменный бег – 10 минут.		
86.	Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.		
87.	Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.		
88.	Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
89.	Развитие силовой выносливости Бег 1000 метров – на результат.		
90.	Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		
91.	<b>Спринтерский бег</b> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		
92.	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.		
93.	Высокий старт.		
94.	Финальное усилие. Эстафеты.		
95.	Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета		
96.	Развитие скоростных способностей.. Бег 60 метров – на результат.		
97.	Развитие скоростной выносливости Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.		
98.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		
99.	Метание мяча на дальность.		
100.	Развитие силовых способностей и прыгучести; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.		
101.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)		
102.	Прыжок в длину с разбега.		

### Тематический план

п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
-----	------------------	------------------------------------

	<b>Виды программного материала</b>	
<b>I</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>Закрепление знаний:</b> Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
<b>II</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b>	<p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения на осанку;</li> <li>— дыхательные упражнения;</li> <li>— упражнения в расслаблении мышц;</li> <li>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</li> </ul> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> <li>- упражнения на гимнастической скамейке.</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p><u>Строевые упражнения.</u> 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.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> 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).</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>

3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> 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.</p> <p><u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> 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.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
4	Баскетбол	<p>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.</p>
5	Волейбол	<p>Прием мяча 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).</p>
6	Мини-футбол	<p>Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p>
7	Кроссовая подготовка	<p>. Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.</p>

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). 6 класс (105 часов). Гимнастика и акробатика (18 часов). Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Лёгкая атлетика (30 часов). Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. 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. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Подвижные и спортивные игры (54 часа). Пионербол (16 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол (18 часов). Закрепление правил поведения при игре в

баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола ' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Мини-футбол (20 часов). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. Подвижные игры и игровые упражнения: - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионерболла, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду. Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса. Обучающиеся должны знать: - как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - правила передачи эстафеты. - правила перехода при игре в волейбол; - правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол; - правила замены игроков при игре в мини-футбол. Обучающиеся должны уметь: - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема; - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол; - уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол; - при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места; - знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол.