## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» предметной области

« Физическая культура» разработана на основе:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);
* Приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся с легкой умственной отсталостью 2 этапа обучения, 5- 9 классов.

В рабочей программе исключен раздел «зимние виды спорта» по причине отсутствия климатических условий для проведения занятий. Часы распределены по разделам «Легкая атлетика», «Гимнастика», « Спортивные игры».

Основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура»:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

## Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей освоения его обучающимися.

Учебный предмет «Физическая культура» предметной области « Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана АООП по варианту 1 образовательного учреждения и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Цель изучения предмета « Физичекая культура» в 5-9 классах: формирование положительных личностных качеств, успешная социальная интеграция детей с нарушением интеллекта.

Достижение поставленной цели обеспечивается реализацией следующих задач:

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание нравственных качеств, свойств личности. ,интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

-Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

* Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» предусматривает усвоение основ знаний из областей овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

При отборе содержания учебного предмета «физическая культура» учтены особые образовательные потребности, являющиеся общими для обучающихся с умственной отсталостью и особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательного учреждения 2 этапа обучения.

*Формы организации учебной деятельности:*

**-**фронтальная,

-работа в парах,

-групповая,

-индивидуальная.

*Методы обучения:*

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения);
* развития физических качеств и способностей (метод максимальных усилий, метод электростимуляции, повторный, равномерный, интервальный, соревновательный, игровой);
* воспитания личности (метод воспитывающей среды; метод воспитывающей деятельности; метод осмысления человеком себя в реальной жизни);
* педагогического воздействия (метод убеждения, метод упражнения, метод педагогической оценки);
* организации взаимодействия педагога и занимающихся (индивидуальные, индивидуально- групповые и малогрупповые занятия).

*Образовательные технологии, обеспечивающие реализацию программы:*

* традиционное обучение;
* личностно-ориентированное обучение;
* дифференцированное обучение;
* проблемное обучение.

*Логические связи предмета с другими предметами учебного плана* Физическая культура в качестве учебного предмета вступает в непосредственные межпредметные связи со всеми остальными учебными предметам. Специально организованные упражнения и задания, связанные с математическими, географическими и т.п. представлениями развивают у обучающихся потребность использования на уроках Физической культуры одинаковых или смежных знаний, получаемых на уроках по другим предметам.

Систематические занятия физическими упражнениями имеют важное значение в повседневной жизни, прежде всего это развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость и т.д.), устойчивость иммунитета (способность организма противостоять заболеваниям), укрепление здоровья. Кроме этого знания необходимы обучающимся при усвоении других учебных дисциплин, таких как устная речь, профильный труд, математика, география, и др.

Основные межпредметные связи осуществляются с уроками математики (единицы длины: метр, километр, соотношения между единицами длины:1м= 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.), устной речи*.* (самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок), профильного труда (применение физических качеств (силы, выносливости) в изготовлении различных поделок и работы на пришкольном участке) .

В основу реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» положены деятельностный и дифференцированный подходы. Основное внимание при изучении учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие и воспитание личности обучающегося, а также играет не маловажную роль в усвоении всех изучаемых учебных предметов в образовательном учреждении.

Учебный предмет «Физическая культура » в образовательном учреждении выполняет дополнительные цели, приобщает обучающихся к патриотизму, сплоченности, общению по интересам с обучающимися других учебных заведений.

В процессе изучения учебного предмета « Физическая культура» у обучающихся развивается формирование положительных личностных ка- честв, являющихся одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

## Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область

«Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). По примерному годовому учебному плану на учебный предмет «Физическая культура» отведено 3 часа в неделю,102 часа в год.

## Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета « Физическая культура » на втором этапе обучения (5-9 классы)

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. 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 АООП по варианту 1 образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Планируемые личностные результаты учитывают типологические, возрастные особенности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и возможности их личностного развития в процессе целенаправленной образовательной деятельности по изучению учебного предмета «Физическая культура». Однако, ввиду индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с умственной отсталостью, планируемые личностные результаты, следует рассматривать как возможные личностные результаты освоения учебного предмета.

# 5 класс

**Планируемые личностные результаты**

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в

нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.

* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе
* Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

# Предметные результаты

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
* вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

-умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

***Базовые учебные действия включают:***

## Коммуникативные учебные действия:

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации
* использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

# Регулятивные учебные действия

* умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения *( усвоение и использование норм поведения)*
* Умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе (*принятие цели и действие по плану)*
* Умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников (*действия контроля и оценки).*
* Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов (*действовать по предложенному образцу, алгоритму: принимать и использовать критерии оценки своей деятельности осуществлять ее коррекцию*)

# Познавательные учебные действия:

* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно- пространственную организацию; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями ;выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
* использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами; устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* пользоваться знаками, символами, предметами - заместителями
* наблюдать;

# Планируемые предметные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| \* составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики; | \*дистанция при ходьбе, владеть выполнением упражнений с амплитудой без учета зрения, изменение направления движения  по команде, опорные прыжки |

|  |  |
| --- | --- |
| \*выполнять простейшие элементы стретчинг и восстановления после нагрузки;  \*осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;  \*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:  \*повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;  \*организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно- оздоровительных мероприятиях; | разным способом;  \*правила судейства по разделу, 6 мин. бег, прыжковые упр. с соблюдением техники, метание в цель и на дальность с различных положений;  \* применять на практике умение контролировать силы для преодоления бега на длинные дистанции  \*принимать и передавать мяч в движении, владеть техникой перемещения на площадке, применять правила игры на практике, |

## Таблица тематического распределения количества часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание программы** | **Рабочая программа** |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **49** |
| 1.1 | Теоретические сведения | 2 |
| 1.2 | Бег | 15 |
| 1.3 | Прыжки | 9 |
| 1.4 | Метание | 16 |
| 1.5 | Ходьба | 7 |
| **2.** | **Подвижные игры** | **4** |
| **3.** | **Гимнастика** | **19** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.1 | Теоретические сведения | 1 |
| 3.2 | Упражнения без предметов | 7 |
| 3.3 | Упражнения с предметами | 11 |
| **4.** | **Спортивные игры** | **30** |
| 4.1 | **Пионербол** | **17** |
| 4.1.1 | Теоретические сведения | 1 |
| 4.1.2 | Подача мяча. | 6 |
| 4.1.3 | Ловля мяча. | 3 |
| 4.1.4 | Нападающий удар. | 7 |
| **4.2** | **Баскетбол** | **13** |
| 4.2.1 | Теоретические сведения. | 1 |
| 4.2.2 | Передвижения. | 3 |
| 4.2.3 | Передача мяча. | 3 |
| 4.2.4 | Ведение. | 3 |
| 4.2.5 | Бросок мяча. | 3 |
| Итого |  | **102** |

**Физическая культура**

5 класс

## (102 ч в год, 3 ч в неделю)

* 1. **Легкая атлетика 49ч**.

## Теоретические сведения 2ч.

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

## Бег 15ч.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по

направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

## Прыжки 9ч.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и 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 разбега способом «перешагивание».

## Метание 16ч.

Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

## Ходьба 7ч.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

*Учащиеся должны знать:*

* + фазы прыжка в длину с разбега. Учащиеся должны уметь:
  + выполнять разновидности ходьбы;
  + передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
  + выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
  + прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

## Подвижные игры 4ч.

* 1. **Коррекционные игры 2ч.**
  + Игры на внимание; развивающие игры;
  + Игры, тренирующие наблюдательность.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Учащиеся должны знать:

* + общие сведения об игре;
  + правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами. Учащиеся должны уметь:
  + выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

## Игры с элементами общеразвивающих упражнений 2ч.

* + Игры с бегом; игры с прыжками;
  + игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

## 3 Гимнастика 19ч.

* 1. **Теоретические сведения**1ч.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция.

## Упражнения без предметов7ч.

**Строевые упражнения.** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

**Упражнения для развития мышц рук и ног.** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

**Упражнения для развития мышц шеи.** Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение

— сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево с одновременным переставлением од- ноименных рук и ног.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети, отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

## Упражнения с предметами 11ч.

**Упражнения с гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.

**Упражнения с большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**Упражнения с малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

**Упражнения с набивными мячами** (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

**Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча весом

1. кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (двумя учениками), бревна (шестью учениками), гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата (четырьмя учениками).

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подле- зание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см); с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

**Опорный прыжок.** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, на коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Учащиеся должны знать:

* правила поведения при выполнении строевых команд;
* правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд «налево!», «направо!». Учащиеся должны уметь:
* выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
* выполнять исходное положение 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.

# Спортивные игры 30ч.

## ПИОНЕРБОЛ 17ч.

* + 1. **Теоретические сведения 1ч.**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

## Практический материал 16ч.

* + 1. **Подача мяча6ч.**

Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача),

## Ловля мяча 3ч.

Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу.

## Нападающий удар 7ч.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

## БАСКЕТБОЛ 13ч. 4.2.1Теоретические сведения 1ч.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при

выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

## 4.2.2 Передвижения 3ч.

Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку

## Передача мяча 3ч.

Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.

## Ведение 3ч.

Ведение мяча на месте и в движении.

## Бросок мяча3ч.

Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся Учащиеся должны знать:

* общие сведения об игре;
* правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами. Учащиеся должны уметь:
* выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

## 7. Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

1. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида», «Просвещение»,2010 под редакцией И.М. Бгажноковой
2. «Комплексная программа физического воспитания 1- 11 классов» Москва

«Просвещение» 2012 под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич .

1. . «Физическая культура». Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы «Просвещение» 2012 под редакцией В.И. Лях
2. Журналы «Физическая культура в школе»
3. Журналы «Адаптивная физическая культура). 2009-2011год.

6 . Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры. М., Просвещение 2003.
2. Белоусов А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Екатеринбург: Центр « учебная книга», 2006,

## Технические средства:

* видеопроектор, экран, ноутбук.