

г.Славянск-на-Кубани

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского  
края  
специальная (коррекционная) школа №15  
города Славянска-на-Кубани



решением педагогического совета  
от « 24 » августа 2020 г. протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ (Аношкина О.А.)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

Уровень образования, класс - основное общее, 5 классы

Количество часов – 102 часа, в неделю – 3 часа;

Учитель: Власенко Влада Андреевна

Программа разработана на основе адаптированной основной  
общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
государственного казенного общеобразовательного учреждения  
Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г.Славянска-  
на-Кубани.

# ФИЗКУЛЬТУРА

5 класс

п.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,  
в которой конкретизируются общие цели образования с учётом специфики  
учебного предмета

Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани;
- Программа 5 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида», « Просвещение», Москва 2013 г.

Перечень нормативных документов для проектирования рабочей программы по учебному предмету:

2. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
3. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации (2006г)
4. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
5. ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 года №181-ФЗ (с изменениями от 22.12.2008г.)
6. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» Сан-ПиН 2.4.2.3286-15.
10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.

11. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).

12. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.

13. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020 -2021 учебный год.

14. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.

15. Приказ МОН КК от 29.01.143 №399 «Об утверждении порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования на дому или в медицинских организациях».

16. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в специальной (коррекционной) школе от 17.04.2015 г. №47-10-474/15-14

17. Устав ГКОУ школы №15 г.Славянска-на-Кубани Краснодарского края. При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Основная цель изучения физической культуры заключается:

во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие

военно-патриотической подготовке.

Программа физического воспитания учащихся 5 классов коррекционной школы является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Предмет «Физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок образования: формирование здорового образа жизни; формировании двигательных умений и качеств; способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании школьников.

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

При составлении программы учтены дифференцированный и деятельностный подходы, обеспечивающие разнообразие содержания, организацию доступной предметно-практической и учебной деятельности, прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность самостоятельного продвижения в усвоении программного материала, придание результатам образования социально-значимого и личностно-значимого характера, существенное повышение мотивации и интереса к учению.

## п. 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

Физическая культура в специальной (коррекционной) школе изучается на протяжении всех лет обучения. Основной формой организации обучения физической культуре является урок, который строится на принципах коррекционно-развивающего обучения.

У обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) даются самые элементарные сведения по физической культуре, усвоение которых важно для выработки у учащихся достаточно осмысленного отношения к предмету. Овладение элементарными знаниями задач и значения физкультуры, прежде всего, содействует вовлечению детей к спорту и здоровому образу жизни, коррекцию двигательных навыков и умений. Физическая культура способствует физическому, умственному и социальному развитию умственно отсталых школьников.

Обучение физической культуре наиболее действенно при установлении тесной связи между изучением физических упражнения и применении их в жизни. Умения анализировать, работать в группе или проявлять лидерские способности, устойчивость к стрессовым ситуациям, поддержки.

Обучение физической культуре детей с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у них формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с

общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Нарушения мышления и речи, равно как и всех сторон психики детей с нарушением интеллекта, обуславливают специфику обучения их физической культуре. Эта специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

Ведущим коррекционным принципом, объединяющим и организующим все разделы программы по данному предмету, является комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков. Приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

При составлении программы учтены принципы преемственности, целостности содержания образования, обеспечивающие наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями. Принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, позволяющие обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Структурно и содержательно программа построена с учётом особенностей познавательной деятельности детей. Функция раскрывается через формирование общественно значимых установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций, проявляется в приобретении индивидуального мировоззрения и миропонимания, устойчивых черт характера и способов межличностного общения. Развитие творчества и мышления, проявляется в овладении познавательной и предметной деятельностью, развитии способностей к активной самореализации в индивидуальных и общественных интересах.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный. Личностные базовые учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых

функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных возрасту ценностей и социальных ролей;
- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- активное включение в общепользную социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные базовые учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения:

- умение вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- дифференцированное использование разных видов речевых высказываний (вопросы, ответы) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.);

Регулятивные базовые учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения:

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их

осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работать в общем темпе;

- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные базовые учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях:

- умение делать простейшие умозаключения;
- дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации;
- использование логических действий (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применение начальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- использование в жизни и деятельности некоторых межпредметных знаний;

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его

смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

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

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

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

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

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Характеристика цифровой оценки (отметки) для учащихся 5 класса

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.



Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Согласно требованиям ФГОС уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат 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 в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися программным содержанием и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используются знания правила поведения при выполнении упражнений, правил игр, соблюдение техники безопасности, быстрое реагирование на команды учителя.

В соответствии с действующим в школе «Положением об оценивании знаний, умении, навыков обучающихся» результаты продвижения учащихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов). Аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам четверти, а также годовую промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам учебного года.

### п.3 ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной



отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 5 классе предусмотрено 102 часа, 3 часа в неделю.

#### п.4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

##### Личностные:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
9. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
10. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
11. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

##### Предметные:

1. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
2. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
3. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
4. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
5. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
6. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Учащиеся 5 классов должны уметь:

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- 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).

Учащиеся 5 классов должны знать:

- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества.

## п.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах:

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Настольный теннис», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два

взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т.д.).

Освоение раздела «Настольный теннис» включает в себя знания правил игры, подачи, набивание, накаты, подрезки, парная игра, относящимся к разделу «Спортивные игры».

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (заменен часами по футболу).

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами;

большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

#### Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Подвижные игры**

#### Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### **Волейбол**

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

### Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Настольный теннис**

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

## п.6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	<u>1. Легкая атлетика.</u>	36	<u>Теоретические сведения.</u>	Изучение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Различать подходящую для занятий спортивную форму и обувь. Выполнять необходимые правила личной гигиены. Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
1.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Ходьба. Ходьба с изменением направления.	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Спортивная форма и обувь. Личная гигиена. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Выполнять подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
2.	Разновидности ходьбы. Личная гигиена.	1	Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.	Узнавать и понимать техника безопасности при прыжках в длину. Изучить фазы прыжка в высоту с разбега.
3.	Бег. ОРУ парами. Подтягивание.	1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Выполнить подготовку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
4.	Разновидности ходьбы. Бег с варьированием скорости.	1	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	Изучение техники безопасности при выполнении прыжков в высоту. Узнавать правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
5.	Беговые упражнения. Техника выполнения прыжков в длину.	1	<u>Практический материал:</u>	Выполнение упражнений в ходьбе с методическими указаниями учителя:
6.	ОРУ со скакалками. Прыжки в длину.	1	<u>Ходьба:</u>	на носках, пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семенящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным шагом; с разным положением или движением рук; перекатами с пятки на носок; с высоким подниманием бедра;
7.	Разновидности ходьбы. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1	на носках, пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Семенящим, широким шагом; на согнутых ногах, в полуприседе и полном приседе; приставными	
8.	ОРУ с палками. Прыжки в длину.	1		
9.	Судейство прыжков в длину. Бег на средние дистанции.	1		
	Низкий старт. Правило			



10.	передачи эстафетной палочки.	1	с захлестом голени; с махами ног; выпады; гимнастическая ходьба; ходьба в разном темпе;	шагами и приставными шагами боком; спиной вперед; скрестным шагом; с разным положением или движением рук; перекатами с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с махами ног; выпады; гимнастическая ходьба; ходьба в разном темпе;
11.	Эстафетный бег.	1	с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.	с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
12.	ОРУ с мячами. Метание.	1		
13.	Метание мяча на дальность. Беговые упражнения.	1	<u>Беговые упражнения:</u> Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени,	Выполнение беговых упражнений после показа учителя: бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени,
14.	Прыжки в длину с разбега. Подтягивания.	1	приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад	приставными шагами, скрестным шагом, с вынесением вперед/назад
15.	Разновидности ходьбы. Метание мяча в вертикальную цель.	1	прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах, на прямых ногах, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег колесом.	прямых ног, подскоками, с выпрыгиванием вверх, спиной вперед, с ускорением, прыжками на одной/двух ногах, на прямых ногах, многоскоки, перекаты с пятки на носок, бег колесом.
16.	Беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель.	1	<u>Бег:</u>	<u>Бег:</u>
17.	ОРУ со скакалками. Подтягивание. Прыжки в длину.	1	медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием	медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием
18.	Равномерный бег. Судейство бега.	1	скорости; скоростной бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий;	скорости; скоростной бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий;
19.	Кроссовый бег.	1	бег на короткие, средние и длинные дистанции;	бег на короткие, средние и длинные дистанции;
20.	ОРУ с палками. Общая физическая подготовка.	1	кроссовый бег по слабопересеченной местности.	кроссовый бег по слабопересеченной местности.
21.	Беговые упражнения. Метание в подвижную цель.	1	<u>Прыжки.</u> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.
22.	Разновидности ходьбы. Челночный бег.	1	<u>Прыжки в длину:</u> с места, «в шаге», «прогнувшись», «ножницы», «оттолкнув ноги», «перешагивание», «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега	«в шаге», «прогнувшись», «ножницы», «оттолкнув ноги», «перешагивание», «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега
23.	Прыжки в высоту. Общая физическая подготовка.	1	Прыжки в высоту способом «перекат».	Прыжки в высоту способом «перекат».
24.	Бег с препятствиями.	1	<u>Метание:</u> с места, полушага, с разбега. Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди.	с места, полушага, с разбега. Из-за плеча, из-за спины через плечо, снизу, прямой рукой сбоку, от себя, двумя руками от груди.
25.	Специальная физическая подготовка.	1		
26.	ОРУ. Нормативы.	1	<u>Метание мяча:</u> на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель.	на дальность, вниз, вверх, в стороны, в вертикальную цель, в движущую цель.
27.	Челночный бег. Метание мяча.	1	<u>ОРУ</u> (общеразвивающие упражнения) выполняются	выполняются
28.	Бег с низкого старта. Общая физическая подготовка.	1	стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.	стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.
29.	ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку.	1	Упражнения входящие в ОРУ: упражнения для шеи: наклоны, повороты, вращение	Упражнения входящие в ОРУ: упражнения для шеи: наклоны, повороты, вращение
30.	Бег с ускорением. Нормативы.	1	головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на	головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на

31.	Медленный бег в равномерном темпе.	1	растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты.	движущую цель. Познакомиться с комплексами ОРУ (общеразвивающие упражнения):
32.	Разновидности ходьбы. Прыжки через скакалку.	1	Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, вращение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, прыжковые упражнения.	выполняются стоя на месте, в движении, с остановками при ходьбе, с предметами, с поворотами, хлопками, прыжками, парами.
33.	ОРУ с мячами. Челночный бег.	1	Нормативы включают в себя: челночный бег, бег 30м, 60м, 1000м., прыжки в длину с места, подтягивания, отжимания, подъем туловища из положения, лежа, прыжки на скакалке.	Уметь самостоятельно выполнять основные упражнения из комплексов ОРУ: упражнения для шеи: наклоны, повороты, вращение головой. Упражнения для рук: рывки руками, вращение, махи, отведение, на растягивание мышц рук и спины. Упражнения для туловища: наклоны, вращения, повороты. Упражнения для ног: приседания, выпады, махи, вращение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, прыжковые упражнения.
34.	ОРУ с прыжками. Общая физическая подготовка.	1		Ознакомиться с необходимыми нормативами. Научиться выполнять упражнения после показа учителя. Самостоятельное выполнение и сдача нормативов.
35.	Разновидности ходьбы. Сдача нормативов.	1		
36.	ОРУ с хлопками. Сдача нормативов.	1		
	<b>2.Настольный теннис.</b>	20	<b>Теоретические сведения.</b>	Изучение Т.Б на уроках по настольному теннису.
37.	Т.Б на уроках настольного тенниса. Правила игры. Игра «Не дай мячу скатиться».	1	Т.Б на уроках по настольному теннису. Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Подсчет очков. Тактика парных игр.	Ознакомление с правилами и техникой игры в настольный теннис. Парные игры. Понимание правил соревнований, подсчет очков, тактика парных игр.
38.	Техника игры в настольный теннис. Игра «Пройди с мячом».	1	<b>Практический материал.</b> Упражнения для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в движении и на месте.	Выполнение упражнений для разработки рук и кистей с предметами и без. Выполнение разминки с гантелями, скакалками, теннисными мячами, в движении и на месте.
39.	Способы держания ракетки. Набивание мяча о ракетку. Игра «С ракетки на ракетку».	1	Изучение и выполнение правильного хвата ракетки, стойки и перемещения; подачи; накаты; подрезки; работы в парных и одиночных играх.	Изучение и выполнение правильного хвата ракетки, стойки и перемещения; подачи; накаты; подрезки; работы в парных и одиночных играх.
40.	Стойки и перемещения теннисиста. Набивание мяча о ракетку. Игра «Мяч от стены на ракетку».	1	Игры с элементами настольного тенниса: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «От стены пола на ракетку».	Играть в игры с элементами настольного тенниса: «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «С ракетки на ракетку», «Мяч от стены на ракетку», «От стены пола на ракетку».
41.	Разновидности ударов по мячу. Игра «От стены пола на ракетку».	1		
42.	Поддачи. Набивание в ходьбе. Разработка	1		

43.	пальцев рук. ОРУ с мячами. Накаты.	1	ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.	ракетку», «Дорожка для имитации удара», «Ловцы». Играть в учебные парные и одиночные игры в настольный теннис.
44.	Правила соревнований. Подрезки. Судейство.	1		
45.	Начисление очков. ОРУ с мячом в ходьбе. Парная игра.	1		
46.	Подрезки. Разработка пальцев рук. Парная игра.	1		
47.	ОРУ с мячами. Парная игра.	1		
48.	ОРУ с гантелями. Игра «Дорожка для имитации удара».	1		
49.	Отработка подач. Игра «Ловцы».	1		
50.	Отбивание нападающего удара. Парная игра.	1		
51.	Ходьба с набиванием теннисного мяча. Игра «Настольный теннис».	1		
52.	ОРУ с мячами. Игра «Настольный теннис».	1		
53.	Совершенствование подачи. Игра «Настольный теннис».	1		
54.	Прыжки на скакалке. Игра «Настольный теннис».	1		
55.	Разработка пальцев рук. Игра «Настольный теннис».	1		
56.	ОРУ с мячами. Игра «Настольный теннис».	1		
	<u>3. Гимнастика.</u>	12	<u>Теоретические сведения.</u>	Изучение и соблюдение
57.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	техника безопасности на уроках гимнастики. Отработка элементарных сведений о передвижениях по ориентирам.
58.	Значение гимнастики в жизни. Перестроение.	1	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	Соблюдение правила поведения на занятиях по гимнастике. Узнавание значения утренней гимнастики.
59.	Построение. Строевые упражнения в ходьбе.	1	<u>Практический материал:</u> Строевые упражнения: построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе.	Понимание и четкое выполнение строевых упражнений: построения и перестроения в колонне, шеренге. Стоя на месте или в ходьбе.
60.	Утренняя гимнастика. Упражнения с гантелями. Упражнения для осанки.  Ориентировка в	1	Повороты на месте приставными шагами и	

61.	спортивном зале. Пальчиковая гимнастика.	1	прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу.	Повороты на месте приставными шагами и прыжком, ходьба со сменой направления движения, ходьба змейкой, по кругу.
62.	ОРУ на гимнастических ковриках. Прыжки на скакалке.	1	<u>Корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов:</u>	Выполнение корректирующих и общеразвивающих упражнений без предметов:
63.	Упражнения на гимнастической скамейке. Дыхательные упражнения. Поднимание туловища.	1	упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног;	упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног;
64.	Корректирующие упражнения с мячом. Опорный прыжок.	1	для формирования и укрепления правильной осанки.	для формирования и укрепления правильной осанки.
65.	ОРУ с обручами. Опорный прыжок.	1	<u>Упражнения с предметами:</u>	Выполнение по показу учителя упражнений с предметами:
66.	Переноска грузов. Лазание по гимнастической стенке.	1	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями.
67.	Упражнения на гимнастическом бревне. Укрепление мышц ног.	1	Эти упражнения выполняются по динамически и статически. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным).	Понимать различие между динамическими и статическими упражнениями.
68.	Упражнения с набивным мячом. Преодоление сопротивления.	1	Лазание в стороны, с подниманием вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. И перелезание. Так же подтягивание на гимнастической стенке, поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические упражнения на равновесие, перепрыгивание через скамейку, запрыгивание попеременно ногами, запрыгивание вдоль скамейки, запрыгивание двумя ногами на скамейку, подлезание. Выполнение опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: используются игры на внимание: «запрещенное	Отработка навыков лазания по гимнастической стенке: лазанье вверх и вниз разными способами (одноименным, разноименным). Лазание в стороны, с подниманием вверх и опусканием. С поворотами, без помощи ног. И перелезание. Так же подтягивание на гимнастической стенке, поднимание ног в положении спиной к стенке или лицом. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке: ходьба на носках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе, с махами ног, боком. Ползание по скамейке, статические упражнения на равновесие, перепрыгивание через скамейку, запрыгивание попеременно ногами, запрыгивание вдоль скамейки, запрыгивание двумя ногами на скамейку, подлезание. Отработка элементов опорного прыжка: подбор разбега, прыжки на мостике, наскок на козла, отработка соскока. Выполнение прыжка ноги врозь. Упражнения для развития

			движение». «карлики и великаны», «справа и слева», «контрольное слово», «кочка, тропинка, копна», «тише едешь, дальше будешь». Упражнения на преодоление сопротивления: «разрывушки», «куча мала». «не зайти в круг». Переноска грузов: матов, гимнастических скамеек, спортивного инвентаря. И передача предметов: правильная передача инвентаря из рук в руки.	пространственно-временной дифференцировки и точности движений: используются игры на внимание: «запрещенное движение». «карлики и великаны», «справа и слева», «контрольное слово», «кочка, тропинка, копна», «тише едешь, дальше будешь». Выполнение упражнений на преодоление сопротивления: «разрывушки», «куча мала». «не зайти в круг». Участие в переноске матов, гимнастических скамеек, спортивного инвентаря. И передаче предметов: правильная передача инвентаря из рук в руки.
	<b>4. Подвижные игры.</b>	6	<u>Коррекционные игры:</u> «узнай фигуру», «паровозик», «что пропало», «повтори не ошибись», «зоопарк», «попади в мишень».	Изучение правил и выполнение с помощью учителя коррекционных игр : «узнай фигуру», «паровозик», «что пропало», «повтори не ошибись», «зоопарк», «попади в мишень».
69.	ОРУ парами. Игра «День ночь». Игра на внимание «Узнай фигуру».	1	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> игры с бегом «День ночь», «Пустое место»; Прыжками «Через ручеек»; лазанием «Наседка и цыплята»;	Понимать правила игр. Играть в подвижные игры: игры с бегом «День ночь», «Пустое место»;
70.	ОРУ со скакалками. Игра «Наседка и цыплята». Игра на внимание «Повтори не ошибись».	1	метанием и ловлей мяча «Мяч капитану», «По номерам»; построениями и перестроениями «Третий лишний», «У ребят порядок строгий», «Фигуры»;	Прыжками «Через ручеек»; лазанием «Наседка и цыплята»; метанием и ловлей мяча «Мяч капитану», «По номерам»; построениями и перестроениями «Третий лишний», «У ребят порядок строгий», «Фигуры»;
71.	Строевые упражнения. Игра «Мяч капитану». Игра на внимание «Что пропало».	1	и др.	бросанием, ловлей, метанием и др.
72.	ОРУ с прыжками. Игра «У ребят порядок строгий». Игра на внимание «Паровозик».	1		
73.	Беговые упражнения. Игра «Через ручеек». Игра на внимание «Попади в мишень».	1		
74.	ОРУ с поворотами. Игра «По номерам». Игра на внимание «Зоопарк».	1		
	<b>5. Спортивные игры.</b>	28	<b>Спортивная игра баскетбол. Теоретические сведения.</b>	<b>Спортивная игра баскетбол.</b>
75.	Т.Б при игре в баскетбол. ОРУ с мячами. Правила игры в баскетбол.	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Беседа о правилах игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
76.	Стойка и передвижение баскетболиста. Игра «Бегуны».	1	<u>Практический материал.</u>	Различать методики игры (показ учителя, карточек,
77.	Влияние баскетбола на организм. Упражнения в движении с мячом. Игра	1	Исследование методики игры (показ учителя, карточек,	показ учителя, карточек,

	«Удочка».		видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.	видео): стойка баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановка по свистку.
78.	Передачи мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Игра «Передал - садись».	1	<u>Упражнения с мячом в парах на месте:</u>	Выполнять упражнения с мячом в парах на месте;
79.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Игра «Салки с ведением мяча».	1	передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;	передача от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, ударом об пол, из-за спины, через сторону одной рукой, снизу двумя руками;
80.	Передачи мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1	перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги;	перекатывание мяча по полу вокруг ног восьмеркой, во круг одной ноги;
81.	Ведение мяча в движении. Передачи мяча. Игра «Борьба за мяч».	1	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы;	перекатывание мяча вокруг ног, туловища, головы;
82.	ОРУ с мячами. Игра «Баскетбол».	1	ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.	ведение мяча на месте с изменением высоты толчка, вращение учащегося с непрерывным ведением мяча.
83.	Броски мяча в кольцо. Игра «Баскетбол».	1	<u>Упражнения в движении:</u>	Уметь выполнять упражнения в движении:
84.	Т.Б на уроках волейбола. ОРУ с мячами. Правила игры в волейбол.	1	Передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом; передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу;	передача мяча в парах об пол, из рук в руки, попеременным способом; передвижение с ведением мяча по кругу, по прямой с броском мяча в кольцо, между препятствиями, с изменением направления, по сигналу;
85.	Расстановка и перемещение. Верхние передачи мяча.	1	обыгрывание пассивного и активного защитника.	обыгрывание пассивного и активного защитника.
86.	Обязанности игроков. ОРУ в парах. Нижние передачи.	1	Разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками.	Различать разновидности способов передачи мяча: от груди, снизу, от головы, снизу-назад, двумя руками.
87.	Передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача.	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Играть в подвижные игры на основе баскетбола и эстафеты с ведением мяча.
88.	ОРУ с мячами. Нижняя подача. Возможные нарушения.	1	<b>Спортивная игра волейбол. Теоретические сведения.</b>	<b>Спортивная игра волейбол.</b>
89.	Прыжки и блоки возле сетки. Игра «Светофор».	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	Изучать технику безопасности при игре в волейбол. Разбирать общих сведений об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.
90.	Многоскоки. Работа судей. Игра «Кто больше».	1	Правила судейства игры в волейбол.	Просмотреть работы судей игры в волейбол.
91.	ОРУ с мячами. Учебная игра в волейбол.	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.	Понимать права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
92.	Передача мяча в три паса. Учебная игра в волейбол.	1	<u>Практический материал.</u>	Изучать приемы и передачи мяча снизу и сверху.
93.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	1	Изучение приема и передачи мяча снизу и сверху. ОРУ с мячами:	Выполнять ОРУ с мячами:
94.	Т.Б при игре в футбол. Спортивная форма и обувь. Игра «Пятнашки».	1	подбрасывание мяча над собой; выполнение верхних передач над собой и нижних; чередование передач; отбивание мяча от стены; выполнение подач нижних и верхних.	подбрасывание мяча над собой; выполнение верхних передач над собой и нижних; чередование передач; отбивание мяча от стены; выполнение подач нижних и верхних.
95.	Правила игры в футбол. Беговые упражнения. Игра «Мяч в стенку».	1	ОРУ в парах: передачи мяча от груди; из-за	Выполнять ОРУ в парах:

96.	Расстановка и перемена. Разновидности ходьбы. Игра «Передачи мяча с перебежками».	1	голове; снизу; с боку одной рукой; отбивание верхних и нижних передач; чередование передач в парах; бросок над собой и передача; разыгрывание мяча в два и три паса.	передачи мяча от груди; из-за головы; снизу; с боку одной рукой; отбивание верхних и нижних передач; чередование передач в парах; бросок над собой и передача; разыгрывание мяча в два и три паса.
97.	Обязанности игроков. Удары по мячу. Игра «Футбольный слалом».	1	Упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая передача в прыжке; верхняя прямая подача.	Выполнять упражнения: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая передача в прыжке; верхняя прямая подача; прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
98.	Остановки и обводки с мячом. Игра «Футбольные салки».	1	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки; многоскоки.
99.	Разминка футболиста. Ввод мяча из-за боковой линии. Учебная игра в футбол.	1	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры, подводящие к игре в волейбол: «Светофор», «Кто больше». Учебные игры в волейбол.	Оттачивание верхней прямой передачи мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Играть в учебные игры, подводящие к игре в волейбол: «Светофор», «Кто больше». Играть в волейбол.
100.	Техника игры вратаря. Игра «Не давай мяч водящему».	1	<b>Спортивная игра футбол.</b> Т.Б при игре в футбол. Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле. Правила судейства игры в футбол.	<b>Спортивная игра футбол.</b> Изучение Т.Б при игре в футбол. Просмотр общих сведений об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле. Понимание правил судейства игры в футбол.
101.	Передачи мяча. Учебная игра в футбол.	1	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в футбол.	Разбор прав и обязанностей игроков, предупреждение травматизма при игре в футбол.
102.	Удары в ворота. Учебная игра в футбол.	1	Разбор элементов футбола: правила удара по мячу; ведение мяча по полю; передачи мяча игрокам; остановки и обводки мяча от соперника; ввод мяча при штрафных ударах и нарушениях правил игроками. Позиции игроков на поле, техника игры вратаря. Подвижные игры с элементами футбола: «Не давай мяч водящему», «Футбольные салки», «Передачи мяча с перебежками», «Мяч в стенку», «Пятнашки». Учебная игра в футбол.	Выполнять упражнения: удары по мячу; ведение мяча по полю; передачи мяча игрокам; остановки и обводки мяча от соперника; ввод мяча при штрафных ударах и нарушениях правил игроками. Позиции игроков на поле, техника игры вратаря. Играть в подвижные игры с элементами футбола: «Не давай мяч водящему», «Футбольные салки», «Передачи мяча с перебежками», «Мяч в стенку», «Пятнашки». Играть в учебную игру футбол.
Итого: 102 ч.				



## п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.