

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 1 имени А.Ф. Крамаренко

МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО


ШМО учителей


Демидухина Л.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Запорожец Е.П.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 1


Багрей И.А.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Г. Приморско-Ахтарск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 4
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися	стр. 5
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	стр. 6
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	стр. 6
5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	стр. 8
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр. 11
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр. 14

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (статья 32)
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2018 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди подобных обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

Образовательные:

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
2. Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
3. Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
4. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

5. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества;
4. Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП;
5. Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения;
6. Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Коррекционно-развивающие:

1. Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
2. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
3. Корректировать скованности и ограниченности движений;
4. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности;
6. Совершенствовать функциональные возможности организма;
7. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Таким образом, требования сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Уроки направлены на большее проявление самостоятельности учащихся, при постоянном контроле со стороны учителя. Определяя содержание занятий, основываюсь на решении конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.). Подбираю упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры систематически осуществляется воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, ОФП, гимнастика (акробатика), коньки, спортивные игры, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам.

В зависимости от климатических условий разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по предмету «Физкультура» предназначена для 9 класса и рассчитана на 68 часов за учебный год из расчета 2 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

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

К личностным результатам относятся:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- умение радоваться успехам;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Предметные результаты образования включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

К предметным результатам относятся:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

знать:

- как правильно выполнить 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.
- расстановку и перемещение игроков на площадке.

уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезая, лазанья;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжок в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.
- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад; - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

Планируемые результаты коррекционной работы

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- содействие военно-патриотической подготовке.

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов.

Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет

движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Зимние виды спорта

Теоретические сведения

Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа.

Коньки

Теоретические сведения

Сведения о технике бега по прямой и повороту.

Практический материал

Повторный бег на дистанциях 200—300 м; бег на дистанцию до 800 м (девочки), на дистанцию до 1200 м (мальчики); бег на время на дистанцию до 400 м (девочки), на дистанцию до 600 м (мальчики).

Льжи

Теоретические сведения

Сведения о технике хода по прямой и повороту.

Практический материал

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Содержание коррекционной работы

– Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

- Освоение возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения.
- Освоение необходимых ребёнка социальных ритуалов. Формирование представлений о правилах поведения в разных социальных ситуациях. Правила поведения с людьми разного социального статуса.
- Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего мира, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой.
- Формирование целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и в пространстве, адекватно возрасту ребёнка.
- Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности.
- На уроках физической культуры решаются задачи общие с образовательной школой и специфические коррекционные задачи:
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики. Преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки.
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	22
3.	Баскетбол	13
4.	Гимнастика с основами акробатики	14
5.	Волейбол	9
6.	Футбол	4
7.	Спортивные игры «Русская лапта»	2
Всего: 68 часов		

№ п/п	Название раздела/ темы уроков
Знания о физической культуре	
1.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Легкая атлетика	
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
3.	Скоростной бег до 60 м.
4.	Входной мониторинг
5.	Бег 1500 м.
6.	Челночный бег.
7.	Прыжок в длину с разбега.
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.
9.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.
10.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на

	полу, от груди.
11.	Кроссовый бег.
Баскетбол	
12.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
13.	Остановка двумя шагами и прыжком.
14.	Повороты без мяча и с мячом.
15.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
16.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
17.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
18.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
19.	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.
20.	Игра по правилам.
Знания о физической культуре	
21.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Гимнастика с основами акробатики	
22.	Построение и перестроение на месте.
23.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
24.	Из положения упор присев кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
25.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
26.	Акробатическая комбинация из 6 элементов.
27.	Акробатическая комбинация из 7 элементов.
28.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).с 5-7 шагов.
29.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).на результат
30.	Контрольная работа за I полугодие
31.	Упражнения на гимн. бревне. Повороты на месте.
32.	Упражнения на гимн. бревне. Соскок с поворотом на 90 °(мальчики).
33.	Упражнения на перекладине. Размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь.
34.	Упражнения на перекладине. Соскок махом назад.
35.	Упражнения на перекладине. Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом, соскок назад.
Знания о физической культуре	
36.	Спортивная подготовка.
Волейбол	
37.	Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы.
38.	Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы в прыжке.
39.	Нижняя прямая подача с половины площадки.
40.	Нижняя прямая подача в прыжке.
41.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола с заданиями.
Баскетбол	
42.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в

	стойке, остановка, поворот, ускорение).
43.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
44.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
45.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Волейбол	
46.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
47.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
48.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.
49.	Игра волейбол по упрощенным правилам.
Футбол	
50.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
51.	Ведение мяча прямо, змейкой.
52.	Комбинации из освоенных элементов техники.
53.	Игра по упрощенным правилам.
Знания о физической культуре	
54.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Легкая атлетика	
55.	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.
56.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
57.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.
58.	Кроссовый бег.
59.	Бег 1500 м.
60.	Челночный бег.
61.	Прыжок в длину с места на результат.
62.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.
63.	Промежуточная аттестация
64.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.
65.	Эстафетный бег.
66.	Передача эстафетной палочки.
Спортивные игры «Русская лапта»	
67.	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Передвижения, прыжки, ловля мяча.
68.	Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Поддача мяча.
Итого: 68 часов	

Основные виды деятельности обучающихся:

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Поэтому в педагогической науке и практике особого внимания заслуживает проблема развития познавательной сферы данной категории учащихся, как стратегии повышения успешности учебной деятельности.

Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, спортивные и подвижные игры.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебник: «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2019
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы в двух сборниках. Под редакцией В.В. Воронковой. – М., 2018.
3. Технические средства обучения:
 - Стенка гимнастическая.
 - Козёл гимнастический.
 - Конь гимнастический.
 - Перекладина гимнастическая.
 - Мост гимн. подкидной.
 - Скамейка гимн. жесткая.
 - Гантели
 - Коврик гимн.
 - Маты гимн.
 - Мячи набивные.
 - Мячи малые.
 - Скакалка гимн.
 - Палка гимн.
 - Обруч гимн.
 - Дуги для подлезания
 - Тоннели для лазания
 - Секундомер
 - Свисток
 - Сетка волейбольная.
 - Фишки.
 - Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 - Мячи баскетбольные
 - Мячи резиновые
 - Мячи футбольные
 - Мячи волейбольные