

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»
г. Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей
технологии и физической культуры
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 30.08.2023
Руководитель МО Карнаухова Е.В.

Утверждена
педагогическим советом ОГКОУШ № 39
Протокол № 1 от 30.08.2023
Директор Пономарёва М.Н.

Рабочая программа

9 класс

для учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
адаптивная физкультура
(вариант 1)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год
Составитель программы: Пономарев К.А.

Ульяновск, 2023

Содержание:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета.
- 3) Описание места учебного предмета в учебном плане.
- 4) Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 5) Содержание учебного предмета.
- 6) Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
- 7) Учебно - тематическое планирование.
- 8) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 9) Приложения к программе:
 - 9.1) Календарно — тематическое планирование.
 - 9.2) Контрольно — измерительные материалы.
 - 9.3) Методические материалы.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании

Нормативных документов :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);
- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год;
- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;
- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и

установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)

- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);

- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

- авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

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.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

2) Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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 и штангой; 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 «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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 (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

3) Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает следующее количество часов:

9 класс - по 2 часа в неделю, 33 учебных недели – всего 66 часов.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

4) Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; 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 подсчёта 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.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>что значит «тактика игры», роль судьи.</p> <p>влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p>что такое строй</p> <p>как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p> <p>виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.</p> <p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями</p> <p>влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.</p> <p>выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.</p> <p>выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> <p>выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши).</p> <p>прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание»</p> <p>выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- 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;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные БУД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные БУД:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

5) Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть	Реализация РК
Коррекционно-развивающие игры	10	Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение».		Русские национальные игры.

		<p>Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».</p> <p>Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.</p>		
Легкая атлетика	10	<p>Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.</p> <p>Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени.</p> <p>Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин.</p> <p>Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.</p> <p>Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.</p> <p>Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее».</p>		<p>Знаменитые л/ат. г. Ульяновска</p> <p>Герои-спортсмены ВОВ</p> <p>Ульяновской области</p> <p>Участие Ульяновских лёгкоатлетов в различных соревнованиях</p> <p>(знаменитые спортсмены)</p> <p>. РК.</p> <p>Спортивные сооружения г. Ульяновск а</p>

Баскетбол	5	<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика».</p> <p>Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех».</p> <p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления".</p>		<p>История развития Олимпийских Игр.. Знаменитые хоккеисты Ульяновска Развитие волейбола в г.Ульяновске</p>
Гимнастика	10	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».</p> <p>Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом».</p> <p>Упражнения на коррекцию правильной осанки.</p> <p>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p> <p>Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка, гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание. Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.</p>		<p>РК. Специалисты по гимнастике, призеры, участники соревнований.</p> <p>РК. Спортсмены Ульяновской области- участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.</p>
Лыжная подготовка	20	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон)</p> <p>Игры на развитие гибкости «Передача</p>		<p>РК. Прославленные лыжники Ульяновска. РК. Участие</p>

		<p>мячей».</p> <p>Поворот на месте махом назад кнаружи.</p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км.</p> <p>Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов.</p> <p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднeperесеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям.</p> <p>Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</p> <p>Прохождение отрезков на время:</p> <p>200-300м – девочки.</p> <p>400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.</p> <p>Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков.</p> <p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности.</p> <p>Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.</p> <p>Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.</p> <p>Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.</p> <p>РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. gry на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг».</p>		<p>спецолимпи йцев школы в лыжных соревновани ях. РК. Спортивные сооружения в городе.</p>
Волейбол	5	<p>Волейбол. Прием мяча снизу у сетки.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Беседа» Как вести себя в процессе</p>		

		игровой деятельности». Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность». Учебная игра в волейбол с практическим судейством. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.		
--	--	---	--	--

6. Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Выполнение нормативов уровня физического развития и подготовленности обучающихся проверяется дважды в год: сентябрь, май

Критерии оценки:

Мальчики

Класс	9 класс		
	5	4	3
Сила кисти	35	25	20
Прыжок в длину с места	191-205	171-190	160-170
Бег 30 м на время	9.4-9.0	9.7-9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	2

Девочки

Класс	9 класс			
	5	5	4	3
Сила кисти	15	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	166-170	141-165	135-140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	10.3-10.1	11.2-10.8	12.3-11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	22-25	18029	15-12
Метание мяча в цель	4	4	3	1

7. Учебно - тематический план

№	Дата	Тема урока	Социализация. Словарь.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.
---	------	------------	------------------------	-----------------------	------------------------

Раздел «Легкая атлетика» и коррекционно-развивающие игры (4 часов)

Знать: как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, на средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

1	1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.	«Растяжение», «вывих», «повязка», «шина». Социализация – правила безопасности во всех видах труд. деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу, бег.	
2	1	Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча.	Социализация – умение определять время проведения работы отрезка прохождения пути.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ выполненной работы.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.
3	1	Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».			
4	1	Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель.	Медленный бег. Быстрый бег. Социализация – точно выполненное действие, работа.	Коррекция пространственной и временной ориентации через бег, метание мяча.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена.

Раздел «Баскетбол»(5 часов.)

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

1	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная этика». Учебная игра.	Правила поведения. Социализация – соблюдение правил поведения в любом виде деятельности.	Коррекция памяти и речи через повтор правил и беседу с учителем.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
2	1	Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность»	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

3	1	Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех». Р.К.. История развития Олимпийских Игр.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия, соблюдение правил.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
4	1	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.	Технический прием. Социализация – взаимоотношения в коллективе.	Коррекция равновесия, точности движения через броски мяча; эмоционально-волевой сферы через игру.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
5	1	Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска.	Правила игры. Социализация – взаимоотношение с партнерами трудовой деятельности и в быту.	Коррекция памяти и речи через повторение правила игры. Коррекция координации движения через ведения мяча и бросок мяча.	Индивидуальные задания слабым учащимся.

Раздел « Волейбол» и коррекционно-развивающие игры - (3 часов).

	1	Волейбол. Прием мяча снизу у сетки. Нижняя прямая подача. Беседа» Как вести себя в процессе игровой деятельности».	Волейбол. Социализация – точность действия в трудовой деятельности.	Коррекция – координация движения через передачу.	Слабые учащиеся выполняют передачу облегченным мячом.
	1	Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность»	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Индивидуальные задания слабым учащимся.
	1	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение».	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

Раздел «Гимнастика» и коррекционно-развивающие игры - (10 часов).

Знать: что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

38	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя	Техника безопасности. Социализация - техника безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция – координация движения через лазание; коррекция физических качеств (искривление позвоночника) через упражнения с гимнастической палкой.	Дозировка уменьшена для слабых учащихся.
----	---	--	--	---	--

		спрашивают - отвечает сосед».			
39	1	Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
40	1	Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате.	Препятствие. Социализация – преодоление трудности.	Коррекция пространственной ориентации через упражнения с гимнастической палкой. Коррекция плоскостопия и искривление позвоночника.	Дозировка для слабых уменьшена.
41	1	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию и правильному положению тела, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция моторики, координации движений через выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
42	1	Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи	Равновесие. Опорный прыжок. Социализация – слаженные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.	Дозировка для слабых уменьшена.
43	1	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Акробатические упражнения – комплекс упражнений.	Бревно. Опорный прыжок. Социализация - настойчивость в преодолении трудности.	Коррекция равновесия через опорный прыжок.	Слабые учащиеся имеют уменьшенную дозировку.
44	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
45	1	Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за	Развитие силы и выносливости как необходимого	Коррекция пространственной ориентации через	Дозировка для ослабленных учащихся

		кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.	качества в любом виде деятельности.	ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	снижена.
46	1	Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт).	Акробатика. Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через акробатику.	Дозировка для слабых уменьшена.
47	1	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация – преодоление трудностей.	Коррекция пространственной ориентации и равновесия через (акробатику) упражнения на бревне и прыжков.	Дозировка для слабых уменьшена.

Раздел «Лыжная подготовка» (20 часа)

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь :выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девочки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девочки), до 4 км(юноши).

1	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон)	Правила поведения. Социализация – соблюдение правил во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия памяти и речи через беседу с учителем, и повторение правил.	
2	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах. Гибкость как необходимое качество работы всего организма.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3	1	Поворот на месте махом назад кнаружи. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1 км.	Поворот на лыжах. Лыжные гонки. Социализация – координированные действия – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция моторики конечностей, координации движения, пространственной ориентации через согласованные действия рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
4	1	Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону.	Спуски на лыжах. Социализация – повтор действий – необходимое условие для закрепления навыка во всех видах деятельности.	Коррекция координации движений через спуски на лыжах; зрительного восприятия, моторику движения через повторное прохождение на лыжне.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
5	1	Прохождение	Спуски на лыжах.	Коррекция координации	Дозировка для

		бодношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке.	Социализация – повтор действий – необходимое условие для закрепления навыка во всех видах деятельности.	движений через спуски на лыжах; зрительного восприятия, моторику движения через повторное прохождение на лыжне.	ослабленных учащихся уменьшена
6	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки». РК. Магнитогорские баскетболисты.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
7	1	Прохождение дистанции 1 км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Лыжный ход. Социализация - совершенствование изученных движений в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мыслительной деятельности, эмоционально-волевой сферы через анализ своих ошибок и исправление их.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
8	1	Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м.	Впадины. Бугры. Социализация – преодоление трудностей, повторение действий для закрепления навыка – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, моторики движения через преодоление препятствий, совместное действие ног и рук.	Дозировка для ослабленных учащихся уменьшена
9	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
10	1	Прохождение дистанции 3 км по среднeperесеченной местности с использованием изученных ходов.	Лыжные гонки. Социализация - преодоление трудностей – необходимое качество в жизнедеятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, координации движения через ходьбу на лыжах по дистанции.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
11	1	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
12	1	Прохождение отрезков на время: 200-300м – девочки.	Комбинированное торможение. Социализация –	Коррекция координации движения, зрительного восприятия, моторики	Дозировка для ослабленных групп

		400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.	развитие скоростно-силовых качеств – необходимое условие хорошо выполненной работы.	руки через взаимодействие рук и ног при продвижении на лыжах.	уменьшена.
13	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп и ритм работы в любом виде деятельности	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
14	1	Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о готовности к соревнованиям	Параллельные лыжи. Социализация – умение излагать теоретический материал.	Коррекция памяти и речи через беседу учителем; мыслительной деятельности через анализ услышанного.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
15	1	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом.	Поворот. Спуск. Социализация – координация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1км.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.
16	1	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия, необходимые в процессе любой деятельности.	Коррекция гибкости, моторики. Коррекция мышления, эмоционально-волевой сферы через повтор упражнений, анализ и исправление ошибок.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
17	1	Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. Правильное падение при прохождении спусков.	Четырехшажный ход. Попеременный ход. Социализация – соблюдение правил безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция координации движения при согласованной работе рук и ног.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
18	1	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение пересеченной местности	Правила. Социализация – соблюдение правил по технике безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция координации движения рук и ног при прохождении отрезков, повторном прохождении.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
19	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками», «Удочка прыжковая». Упражнения на	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил,	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

		расслабление.		соблюдении их в игре.	
20	1	Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.	Поворот. Спуск. Социализация – координация движения - неотъемлемая часть трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации, эмоционально-волевой сферы через ходьбу на лыжах 1 км.	Дозировка для ослабленных групп уменьшена.

	1	Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения помогают улучшить качество выполняемой работы.	Коррекция зрительного слухового восприятия через выполнения задания по команде учителя.	Количество упражнений сокращенно для ослабленной группы учащихся.
	1	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности	Количество упражнений сокращенно
	1	Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ига «Прыжок за прыжком».	Толчковая нога. Социализация – выполнение работы по этапам.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
	1	Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения помогают улучшить качество выполняемой работы.	Коррекция зрительного слухового восприятия через выполнения задания по команде учителя.	Количество упражнений сокращенно для ослабленной группы учащихся.

Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (10 часов).
Волейбол.

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

1	1	Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении. Учебная игра.	Приемы мяча. Социализация – четкие выполнения команд руководителя.	Коррекция координационных способностей через приемы мяча и передачу.	Слабые уч-ся выполняют задания у стены.
2	1	Прыжковые упражнения (серия 3-6 по 5-10 раз). Блокирование мяча.	Блокировка. Социализация - точность выполнения	Коррекция координационных способностей через	Дозировка для ослабленной группы учащихся

		Поддачи мяча.	работы.	передачи мяча.	уменьшена.
3	1	Прямой нападающий удар через секту шагом. Учебная игра.	Нападающий удар. Социализация – четкое выполнение всех заданий.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
4	1	Коррекционно-развивающие игры с элементами волейбола «Точно в круг» Сигнал». Упражнения по коррекции плоскостопия.	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдении в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
5	1	Поддачи, приемы и передачи мяча во время учебной игры.	Социализация – повторение всех приемов – залог успешно выполненной работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.

Баскетбол.

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

1	1	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Р.К. Герои-спортсмены ВОВ Челябинской области.	Технические приемы. Социализация-ловкость, точность движения – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия через ловлю и передачу мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
2	1	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Учебная игра.	Технические приемы. Социализация-ловкость, точность движения – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия через ловлю и передачу мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
3	1	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.	Тактика игры. Социализация – умение анализировать проделанную работу,	Коррекция мыслительной деятельности через анализ и комментарий своих ошибок.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
4	1	Коррекционно-развивающие игры с элементами баскетбола «Самый точный», «Очков набрал больше всех». Грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
5	1	Учебная игра:	Судейство.	Коррекция памяти и	Дозировка для

		практическое судейство.	Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	речи через повтор правил игры в баскетбол.	ослабленной группы учащихся уменьшена.
6	1	Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения.	Виды Лешкой атлетики. Социализация – специальные упражнения и повторение улучшают качество работы.	Коррекция временной и пространственной ориентации через определение дистанции бега и время пробега.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
7	1	Медленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). РК. Знаменитые л/ат. г. Магнитогорска.	Фазы прыжка. Социализация – уметь выполнять все этапы работы.	Коррекция зрительного восприятия, пространственной ориентации через прыжок в длину.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
	1	Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости "Палку за спину", «Бег раков».	Учить выполнять действия индивидуально и в парах, соблюдать правила.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
8	1	Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в длину «согну ноги».	Метание мяча. Толкание мяча. Социализация – толчковые движения помогают в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через метание мяча.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
9	1	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить работу.	Коррекция слухового восприятия через рассказ и показ учителем.	Дозировка для ослабленной группы учащихся уменьшена.
10	1	Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров.	Эстафетный бег. Социализация – коллективные действия в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через прыжок в длину, эстафетный бег.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с короткого разбега.

Методические материалы.

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.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- 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.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

Итак этот раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

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

Успеваемость по предмету « Физическая культура» определяется отношением ученика к занятиям, степенью форсированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья . По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из- з головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем

груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ , журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Контрольно — измерительные материалы

В процессе физического развития предусмотрен педагогический контроль здоровья, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей за весь период обучения. С этой целью. Два раза в год проводится тестирование физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: определение силы кисти, прыжок в длину с места, бег 30 метров на время, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.

Критерии оценки по классам:

Мальчики

Класс	9 класс		
	5	4	3
Сила кисти	35	25	20
Прыжок в длину с места	191-205	171-190	160-170
Бег 30 м на время	9.4-9.0	9.7-9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	2

Девочки

Класс	9 класс		
	5	4	3
Сила кисти	35	25	20
Прыжок в длину с места	166-170	141-165	135-140
Бег 30 м на время	10.3-10.1	11.2-10.8	12.3-11.4
Метание мяча на дальность	22-25	18-29	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1