МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Адаптивная школа-интернат № 17»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании МОПротокол № \_\_\_\_от «­­\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.Руководитель МОЕременко С.М.\_\_\_\_\_\_\_  | «Согласовано»Заместитель директораКОУ «Адаптивная школа №17»Усова Т.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждено»Приказ № \_\_\_\_от» \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.Директор КОУ «Адаптивная школа –интернат №17»\_\_\_\_\_ А. В. Блажевич |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

 **8 класс**

**на 2022-2023 учебный год**

**Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью**

 **(интеллектуальными нарушениями)**

**Вариант 1**

Новосёлова Татьяна Васильевна,

учитель физической культуры,

 высшая квалификационная категория

2022 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Учебно-тематический план
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета
6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов
7. Содержание учебного предмета
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
9. Календарно-тематическое планирование (приложение № 1);

10.Контрольно-измерительные материалы (приложение № 2);

11.Лист корректировки рабочей программы (приложение №3).

**1.Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов**:**

1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013) N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ;

2. Приказ МОН РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

3. Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г., № 4/15);

(1 вариант)

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17»

5.Устав КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17»

6.Учебный план КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17»

При разработке рабочей программы были использованы ***программно-методические материалы:***

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5 - 9 класс, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013.
3. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой - М.: Просвещение, 2009. - 256 с.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического здоровья.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

***Цель программы*** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением **следующих задач**, направленных:

* повышение физиологической активности органов и систем организма;
* формирование двигательных умений и навыков;
* активизация защитных сил организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

В основе построения программы лежат ***принципы:***

* *гуманизация* означает, что учитель ставит обучающегося в позицию полноправного субъекта обучения и воспитания, создавая условия для творческой самореализации;
* *дифференциация и индивидуализация* обучения предусматривает развитие ребенка в соответствии со своими склонностями, интересами, возможностями;
* *непрерывность* предусматривает связь не только всех ступеней образования в школе, но предполагает ориентацию обучающихся на подготовку к продолжению образования после окончания школы;
* *вариативность* выражается в возможности выбора содержания обучения, методов, форм и приемов обучения и воспитания;
* *целостностъ* учебно-воспитательного процесса, единство обучения, воспитания, развития.

Все эти принципы сориентированы на личность ребенка и создание в школе условий для развития его способностей и внутреннего духовного мира, на сотрудничество всех участников образовательного процесса на целенаправленное взаимодействие содержания образования по всем учебным процессам.

При проведении уроков адаптивной физической культуры предполагается использование следующих ***методов:***

* практические: упражнения, игра, соревнования;
* наглядные: самостоятельные наблюдения, метод иллюстраций, метод демонстрации;
* словесные: рассказ, объяснение, беседа.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

 В процессе овладения физической деятельностью у обучающихся не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные и ролевые игры, игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**3.** **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 8 классе, в соответствии с учебным планом, рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

**Количество часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего за год |
|  8 н.- 24 ч. | 8 н.- 24 ч. | 10 н. - 30 ч. | 8 н. - 24 ч. | 102 ч. |

**4.Учебно-тематический план**

Программа по физической культуре для 8 класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды программного материала** | I четверть | IIчетверть | IIIчетверть | IVчетверть | Всего за год |
| 1 | Лёгкая атлетика | 15 |  |  | 12 | 27 |
| 2 | Гимнастика |  |  | 3 | 12 | 15 |
| 3 | Лыжная подготовка |  |  | 21 |  | 21 |
| 4 | Спортивные игры | 9 | 24 | 6 |  | 39 |
|  | Итого: | **24** | **24** | **30** | **24** | **102 час** |

**5.Планируемые результаты освоения программы**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

*Личностные результаты* освоения учебной программой по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8 класса включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках адаптивной физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нра­вственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

*Предметные результаты* освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.

3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

5. Выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения.

6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

7. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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).

|  |  |
| --- | --- |
|  **Минимальный уровень** |  **Достаточный уровень** |
| 1) представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;2) осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; 3) знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; 4) выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 5) знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 6) использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; 7) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; 8) составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; 9) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); 10) представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; 11) выполнение строевых действий в шеренге и колонне; 12) выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); 13) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); 14) выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); 15) выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; 16) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; 17) участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; 18) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);19) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; 20) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; 21) размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр, правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.  | 1) знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское и Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры); 2) самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; 3) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;4) составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; 5) планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;6) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; 7) самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; 8) организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; 9) применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; 10) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; 11) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; 12) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; 13) выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;14) адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;15) самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок. |

Изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе направлено на формирование следующих ***базовых учебных действий:***

*Личностные учебные действия*

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
* 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;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия*

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

*Регулятивные учебные действия:*

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия:*

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
* устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
* работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**6. Критерии оценивания планируемых результатов освоения программы**

Оценка успеваемости в 8 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

**Оценка «5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка «4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка «1»** - упражнение не выполнено; в играх обучающийся показал незнание правил и неумение играть.

 Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные обучающимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

 Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физическиеупражнения | Баллы | Показатели оценки тестирования |
| Скоростные | Бег 60 м | 0 | - не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»;- во время бега может самовольно прекратить движения |
| 1 | - дистанцию проходит в медленном темпе |
| 2 | - обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон;- дистанцию проходит в среднем темпе |
| 3 | - обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон;- дистанцию проходит за короткий отрезок времени |
| Координационные | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 0 | - не владеет техникой выполнения упражнения |
| 1 | - выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка;- наблюдается не соответствие движений рук и ног;- приземляется на всю стопу |
| 2 | -выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе;- прыжки длительностью до 1 минуты |
| 3 | - упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | 0 | - не владеет техникой выполнения упражнения |
| 1 | - несогласованность движений рук и ног;- роняет кубик при выполнении упражнения;- не пересекает линию при повороте;- выполняет упражнение в медленном темпе |
| 2 | - упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками |
| 3 | - упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами |
| Скоростно-силовые | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз) | 0 | - техника выполнения соблюдается;- упражнения выполняется с помощью учителя |
| 1 | - техника выполнения соблюдается;- упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход |
| 2 | - техника выполнения соблюдается;- упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход |
| 3 | упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с |
| Прыжок в длину с места (см) | 0 | - не владеет приемом отталкивания и приземлением |
| 1 | - прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м. |
| 2 | - прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см. |
| 3 | - прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами |
|  Силовые  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз) | 0 | - удерживает свое тело в висе на руках |
| 1 | - технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);- выполняется упражнения с помощью учителя |
| 2 | - технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);- выполнения упражнения от 2 раз |
| 3 | - технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);- выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз) | 0 | - не сгибает руки в локтях;- удерживает тело в горизонтальном положении (статически) |
| 1 | - выполняет упражнение технически верно;- кол-во жимов не превышает 2  |
| 2 | - выполняет упражнение технически верно;-кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе |
| 3 | - удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику);- сгибание рук происходит под прямым углом;- возрастные нормативы выполняются |
| Выносливость | 6-минутный бег | 0 | - бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба |
| 1 | - бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег |
| 2 | - бег выполняется в медленном темпе |
| 3 | - бег проходит в темпе выше среднего;- ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м. |
| Гибкость | Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе | 0 | - выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава |
| 1 | - выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп) |
| 2 | - выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола |
| 3 | - выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола |

Максимальное количество баллов - 24

**Отметки** за итоговую работу следует выставлять по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

 4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

**7.Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

 Правила поведения и техника безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Соблюдение правил поведения при проведении подвижных и спортивных игр. Формы повышения двигательной активности. Личная гигиена. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

***Физическое развитие***

Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие мячи, обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи 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 детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Обучение метанию развивает у детей такие двигательные и координационные способности как точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся 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. Раздел также содержит в себе изучение различных видов прыжков, в том числе в высоту и в длину с разбега. Изучение техники данных прыжков включает в себя освоение таких элементов как разбег, отталкивание, запрыгивание на препятствие. Для освоения прыжковых элементов необходимо развивать скоростно-силовые способности обучающихся путем подбора соответствующих упражнений.

Раздел ***«Лыжная подготовка»*** включает изучение технике лыжных ходов, спускам и торможениям. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и другие.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Спортивные игры».*** В него включены также подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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 программу включены спортивные игры баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающиеся допускаются с письменного разрешения врача школы.

**Гимнастика (15 час)**

***Теоретические сведения***

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

***Практический материал***

 *Построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

 *Общеразвивающие и корригирующие упражнения:*

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

 Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

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 на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

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

 Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями - потряхиваниями расслабленными конечностями. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2 - 3 команд: выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, -вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

*Упражнения с предметами:*

С гимнастическими палками. Принять исходное положение - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

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

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15 - 20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15 - 20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8 - 10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4 - 5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

 *Лазанье.* Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

*Равновесие.* Вскок в упор присев на бревно (с помощью - страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90 - 100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80 - 100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галопа» с левой - два шага «галопа» с правой - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

*Опорный прыжок.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики); преодоление полосы препятствий; для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз; опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

 *Обучающиеся должны* *знать:*

* что такое фигурная маршировка;
* требования к строевому шагу;
* как перенести одного ученика двумя различными способами;
* фазы опорного прыжка.

*Обучающиеся должны* *уметь:*

* соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
* выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
* изменять направление движения по команде;
* выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

**Легкая атлетика (27 часов)**

***Теоретические сведения***

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

***Практический материал***

*Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 2 км.
      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.
      *Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10 - 12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.
      Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием).
      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

*Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.
      Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).
      Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.

      *Метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2 - 3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2 - 3 кг со скачка.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

* простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
* схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
* правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
* как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

*Обучающиеся должны уметь:*

* проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
* прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; подбирать разбег для прыжка;
* метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;
* выполнять толкание набивного мяча со скачка.

**Спортивные игры**

***Теоретические сведения:***судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

**Баскетбол (12 часов)**

***Теоретические сведения***

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

***Практический материал***

 Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по кольцу в движении после ведения. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15 - 20 м (4 - 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 - 3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

* наказания при нарушениях правил.

*Обучающиеся должны уметь:*

* выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
* вести мяч бегом по прямой и с изменением направления;
* бросать мяч в кольцо в движении после ведения.

**Волейбол (12 часов)**

***Теоретические сведения***

 Наказания при нарушениях правил игры.

***Практический материал***

 Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3 - 5 серий по 5 - 10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

* зоны и расстановку игроков на площадке;
* правила перехода игроков;
* о наказаниях при нарушениях правил.

*Обучающиеся должны уметь:*

* принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений4
* выполнять верхнюю прямую подачу;
* выполнять атакующий удар и одиночное блокирование;
* взаимодействовать с игроками на площадке.

**Бадминтон (9 часов)**

 *Теоретические сведения*

История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Основные термины и понятия игры в бадминтон, Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

*Техническая подготовка*

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких. далёких, плоских). Технико-тактических действий в бадминтоне.  Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в бадминтон по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Физическая и специальная подготовка*

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта - быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление. Повышение функционального состояния организма.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны* *знать:*

* историю появления бадминтона, развитие бадминтона в нашей стране;
* основные правила игры;
* терминологию технических приёмов игры (подач, ударов);
* приемы взаимодействия с партнерами;
* гигиенические требования к месту занятий, инвентарю, одежде.

      *Обучающиеся должны* *уметь:*

* владеть основными действиями и приемами игры в бадминтон;
* взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности;
* активно участвовать во внутришкольных соревнованиях;
* самостоятельно   заниматься   во   внеурочное   время   и   проводить   соревнования по упрощённым   правилам, соблюдать   правила   техники   безопасности   и профилактики травматизма во время игры в бадминтон.

**Бочче (6 часов)**

***Теоретические сведения***

Правила игры и этикет для команды.

***Практический материал***

Фиксированная стойка у фаул-линии (стартовой линии). Виды бросков. Броски шаров «паллино» и «бочче». Броски на разных дистанциях. Прицельный бросок. Выбивание шаров «паллино» и «бочче». Розыгрыш игровых ситуаций.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны* *знать:*

* правила поведения игроков во время игры;
* способы держания мяча;
* правила игры в бочче.

*Обучающиеся должны* *уметь*:

* принимать основную стойку;
* выбирать выгодное положение на стартовой линии;
* выполнять хват, захват шара «бочче»;
* выполнять броски с двух колен, с одного колена;
* выбирать тактику игры в зависимости от времени игры, расположения шаров, выполнять броски «РАФФА», «ВОЛЛО», «ПУНТО».

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

* уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками;
* умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
* выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

*Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 1 шт.

2. Мостик гимнастический - 1шт.

3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.

4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт.

5. Скамейка гимнастическая – 4 шт.

6. Велотренажер - 2 шт.

7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.

8. Турник – 5 шт.

9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.

10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.

11. Сетка волейбольная – 1 шт.

12. Секундомер - 1 шт.

***Спортивный инвентарь***

1. Мат гимнастический - 6 шт.

2. Гантели – 10 - 12 шт.

3. Канат – 1 шт.

4. Коврик ППЭ – 10 шт.

5. Мяч баскетбольный - 20 шт.

6. Мяч волейбольный - 12 шт.

7. Мяч футбольный - 12 шт.

8. Мячи теннисные – 20 шт.

9. Мячи резиновые – 12 шт.

10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт.

11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт.

12. Ракетки для бадминтона – 12 шт.

13. Воланы для бадминтона – 20 шт.

14. Скакалки – 20 шт.

15. Обруч – 12 шт.

16. Фитболы – 6 шт.

17. Фишки – 20 шт.

**Литература:**

1. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.

2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

7. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

8. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.

Приложение №1

**9.Календарно - тематическое планирование уроков в 8 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной****деятельности** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть** |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 15 часов** |
| 1 | Теоретические сведения | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы знаний техники кроссового бега. Основы знаний бега по виражу. |  |  |
| 23 | Ходьба и бег | 2 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя. Эстафеты с бегом, ходьбой (с различным положением рук, с предметами, снарядами, контролем и без контроля зрения). |  |  |
| Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба группами наперегонки.    Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м.   Упражнения на растягивание и расслабление. |  |  |
| 45 | Бег на короткие дистанции (стартовый разбег) | 2 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Старт из положения с опорой на одну руку. Упражнения на растягивание и расслабление. |  |  |
| Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Упражнения на растягивание и расслабление.  |  |  |
| 67 | Метание  | 2 | ОРУ в движении с мячами. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время. |  |  |
| ОРУ в движении. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка. |  |  |
| 8 | Прыжки  | 1 | ОРУ на месте, СБУ. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Упражнения на расслабление. |  |  |
| 91011 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 3 | Ходьба, бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Упражнения на расслабление и растягивание. |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на расслабление и растягивание. |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения.Прыжок в длину способом «согнув ноги».  |  |  |
| 12 | Кроссовая подготовка | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием). Дыхательные упражнения.  |  |  |
| 131415 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Создать представление о прыжках в высоту (рассказ, показ). Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Упражнение на растягивание и расслабление. |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Разбег с 7-9 шагов с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на расслабление.  |  |  |
| Прыжок с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Переход через планку. Игра на внимание. |  |  |
| **Раздел программы: Баскетбол – 12 часов** |
| 16 | ТБ на уроках по спортивным играм.Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Правила поведения при проведении занятий в спортивном зале.Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Повторить разновидности остановок. Ведение мяча по прямой; с остановками по сигналу; «змейкой»; по разметке баскетбольной площадки. Подвижная игра «Салки с ведением». Дыхательные упражнения. |  |  |
| 17 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег зигзагом в группах по три (направляющий резко меняет направление, остальные повторяют). Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками в парах. | 1 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в парах на месте у стены: 1-й выполняет передачу в стену, 2-й ловит его после отскока, выходя из-за спины 1-го; при передвижении приставными шагами боком; при перемещении лицом вперед. Игра «Быстрые передачи». Блицтурнир 2:2 с атакой в одну корзину. |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча двумя руками игроков в тройках | 1 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ с набивным мячом (1 кг). Специальные беговые упражнения. Передачи мяча в тройках на месте через среднего игрока двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передачи во встречных колоннах (в тройках). Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 2021 | Групповые взаимодействия в защите. | 2 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Игровое задание «Передай мяч и выходи». Групповые взаимодействия в защите против трех нападающих. Игра «Самый точный». Учебная игра по упрощенным правилам. Медленный бег |  |  |
| 2223 | Бросок мяча одной рукой от головы | 2 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Развитие силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча одной рукой от головы, меняя и.п. и расстояние от щита. Оценить технику броска мяча 1-й рукой от головы.Учебная игра. |  |  |
| 24 | Подбор мяча, отскочившего от щита | 2 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски мяча в стену и ловля после отскока. Метание теннисного мяча в щит на дальность отскока. Подбор мяча, оскочившего от щита (в парах). Подвижная игра «Борьба за мяч». Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **II четверть** |
| 252627 | Совершенствование технико-тактических действий в игровых условиях | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч капитану». Учебная игра. Дыхательные упражнения. |  |  |
| **Раздел программы: Волейбол – 12 часов** |
| 28 | Стойки и перемещения игрока. Переход игроков на площадке. | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Челночный бег 6\*4 м; 4\*7 м. Бег приставными шагами; скрестным шагом; спиной вперед. Высокая, средняя и низкая стойки волейболиста. Бег «елочкой» к набивным мячам. Повторить переход игроков на площадке во время игры. Эстафеты с бегом и перемещениями.  |  |  |
| 2930 | Передача мяча двумя руками сверху | 2 | Ходьба, бег. ОРУ. Повторить стойки волейболиста. Броски волейбольного мяча из различных и.п. Имитация передачи двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху после набрасывания партнера (20 раз), затем смена игроков. Подвижная игра «Передал – садись». Пионербол с элементами волейбола. |  |  |
| 3132 | Передача мяча двумя руками снизу | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Эстафеты с передачей мяча. Имитация выхода под мяч при выполнении передачи двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками снизу после набрасывания партнера (20 раз), затем смена игроков. Передача двумя руками снизу у стены. Передача мяча над собой. Учебная игра. |  |  |
| 3334 | Верхняя прямая подача и прием подачи | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Освоение подброса мяча и ударного движения. В парах через сетку: подача через сетку, партнер принимает мяч (после каждой удачной подачи игрок отходит на 1 шаг назад). Игры «Снайперы», «Точная подача». Учебная игра. |  |  |
| 3536 | Атакующий удар  | 2 | Ходьба, бег. ОРУ с набивным мячом. Специальные беговые упражнения. В парах (S=6 м): поочередно выполнять удары по мячу сверху с небольшого подброса. Удар по мячу, наброшенного партнером, стоя на гимн/скамейке. Атакующий удар с разбега по мячу, наброшенного партнером. Игра «Защити свое поле».Оценить технику атакующего удара.Учебная игра |  |  |
| 3738 | Одиночное блокирование | 2 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные упражнения:1) В парах, стоя через сетку выполнять прыжки вверх с касанием ладоней партнера. 2) Первый стоит на гимн/скамейке и держит мяч вверху, а второй выполняет прыжок и ставит блок. 3) Первый набрасывает мяч над сеткой, стоя на полу, а второй ставит блок.Игра «Не пропусти мяч». Учебная игра |  |  |
| 39 | Совершенствование изученных технических действий в игровых условиях. | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить расстановку и переход игроков на площадке. Передача двумя сверху и снизу. Подача.Учебная игра. |  |  |
| **Раздел программы: Бадминтон – 9 часов** |
| 40 | Стойки и перемещения игрока. Способы держания ракетки. | 1 | Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. Разминка бадминтониста в движении.Хват ракетки (держать, как молоток).Ракеткой рисуем лежачую «восьмерочку».  Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние.Перемещение игрока по площадке приставным шагом 6 точек площадки. Эстафеты с ракеткой для бадминтона. |  |  |
| 4142 | Совершенствование жонглирования с воланом | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в движении.Упражнения на координацию с теннисным мячом на месте. Подбрасывание и перебрасывание теннисного мяча из разных исходных положений. Упражнения на координацию с мячом у стены.Жонглирование воланом: жонглирование открытой стороной ракетки; жонглирование закрытой стороной ракетки; жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки. Подвижные игры с воланом. |  |  |
| 4344 | Высокая подача.Низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки**.** | 2 | Ходьба и бег. ОРУ на месте с ракеткой.Рассказ и показ техники высокой подачи, место подающего. Имитационные действия: стойка подающего, замах, удар. Выполнение подачи (по 1 сигналу подают, по 2 – собирают воланы) 10-15 раз.Рассказ и показ техники низкой подачи открытой и закрытой стороной ракетки, место подающего. Имитационные действия: стойка подающего, замах, удар.Выполнение подачи (по 1 сигналу подают, по 2 – собирают воланы) 10-15 раз.Игровое задание «Чей волан дальше». Подвижная игра «Попади в обруч». Упражнения на координацию «Хлопай и гладь», «Прижми пальцы». |  |  |
| 45 | Укороченный удар.Удар откидка. | 1 | Ходьба и бег. ОРУ на месте с ракеткой.Повторение техники укороченного удара. Техника выполнения укороченного удара на месте, на задней линии подачи площадки с шагом. Специальные упражнения: перебрасывание волана через сетку; набрасывание волана по 15 раз. Повторение техники удара откидка: имитация удара с ракеткой на месте с шагом, по сигналу учителя; имитация удара с набрасыванием волана на сетке в тройках. Закрепление навыка удара «откидка» в тренировочной игре. |  |  |
| 46 | Плоские удары | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Жонглирование. Объяснение и выполнение плоских ударов справа и слева. Имитация: замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте. Выполнение: плоских ударов сбоку от себя справа и слева с шагом ногой в сторону; перемещений вперед в два шага; высокодалекой подачи; перемещений назад по частям медленно. Учебная игра с применением коротких подач, плоских ударов. |  |  |
| 4748 | Совершенствование изученных технических приемов в игре | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны, применяемые удары. Продемонстрировать технику передвижения на площадке в любую зону на выбор обучающегося. Продемонстрировать и назвать какие удары бадминтона знает обучающийся. Одиночные игры. Игра на внимание. |  |  |
| **III четверть** |
| **Раздел программы: Лыжная подготовка – 21 час**  |
| 49 | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые команды и приемы | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила подготовки формы и лыжного снаряжения, лыжной трассы. Температурные нормы для занятий на лыжах. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 50 – 60 м. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 5051 | Одновременный бесшажный ход | 2 | Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику одновременного бесшажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции 150-200 м в быстром темпе. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 5253 | Одновременный одношажный, двухшажный ход | 2 | Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику одновременного одношажного, бесшажного хода на отрезках 50 – 60 м. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2,5 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 5455 | Попеременный двухшажный ход | 2 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом, изучение подвижной игры «Догони впереди идущего». Проведение в парах встречной эстафеты без палок. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2,5 км. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 5657 | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах | 2 | Выход на площадку. Разминка на лыжах без лыжных палок, повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона. Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 5859 | Торможения и повороты «упором» | 2 | Выход на площадку. Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах с лыжными палками. Самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах. Повторение техники торможения и поворотов «упором». Корректировка выполнения изучаемых упражнений. Изучение п/игры «Затормози в квадрате», «Накаты» на склоне. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 2 км. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 6061 | Поворот переступанием и прыжком | 2 | Выход на площадку. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений. Повторение техники поворотов переступанием и прыжком. Корректировка выполнения изучаемых упражнений. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Прохождение дистанции до 2 км. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 62636465 | Сочетание попеременных ходов с одновременными | 4 | Строевые команды с лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 2,5-3,5 км попеременным и одновременным ходом по ориентирам, этапам в полной координации. Лыжные эстафеты по кругу 400-500 м. Прохождение в быстром темпе 50-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-8 повторений - мальчики) различным ходом. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| 66676869 | Прохождение дистанции до 2,5 – 3,5 км.  | 4 | Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции до 2,5 – 3,5 км в равномерном темпе. Свободное передвижения обучающихся. Передвижение на время. Проведение мини-соревнований по лыжным гонкам. Игры по выбору ребят. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки. |  |  |
| **Раздел программы: Бочче – 6 часов** |
| 70 | ТБ при игре в бочче. Захват шара «бочче» | 1 | Напомнить правила поведения во время игры в бочче. Упражнения для рук и плечевого пояса. Дать покатать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Тоже, но на разные дистанции.Эстафеты с мячом. Пальчиковая гимнастика. |  |  |
| 71 | Фиксированная стойка (позиция). Броски шара «паллино» | 1 | ОРУ. Упражнения для развития подвижности суставов. Фиксированная стойка у фаул-линии (стартовой линии). Броски шара «паллино» на разных расстояниях. Катание паллино в круг. Повторение захвата, позиций и подачи. Тренировочная игра |  |  |
| 72 | Броски с двух колен, с одного колена | 1 | Повторить терминологию. ОРУ. Развитие ловкости и координации движений. Подвижная игра «Метко в цель». Попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограниченную зону. Катание бочче с целью попасть в другой такой же шар. Закрепление практических навыков (тренировочная игра) |  |  |
| 7374 | Броски «раффа», «волло», «пунто» | 2 | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Катание шара, чтобы разбить 2 бочче. Выполнить виды бросков: а) катать мячи – ПУНТО; б) разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА; в) бросать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочче – ВОЛО. Знакомство с игровыми ситуациями, установлением шаров в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша «паллино».  |  |  |
| 75 | Закрепление практических навыков | 1 | ОРУ. Повторение правил и этикета для команды из 4 человек. Тренировочная игра 4х4 |  |  |
| **Раздел программы: Гимнастика – 15 часов** |
| 76 | ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке.  | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке. Упражнения в расхождении: 1) один из обучающихся находится в приседе или лежа на животе продольно, второй перешагивает через него, затем первый встает и продолжает движение; 2) обучающиеся при встрече берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед до касания внутренними сторонами. Игра на смекалку «1, 2, 3».  Игра «Кто лучше услышит».  |  |  |
| 77 | Совершенствование ранее изученных висов  | 1 | Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Простые и смешанные висы: вис стоя - вис присев; вис стоя на согнутых руках - вис стоя - вис стоя на согнутых руках; вис лежа - вис лежа согнувшись - вис лежа; вис стоя на согнутых руках - вис присев - вис стоя в стоя на согнутых руках; вис стоя на согнутых руках - вис стоя - вис стоя сзади - вис присев сзади; вис присев и переход в вис лежа; вис углом; вис на согнутых руках; вис лежа; подтягивание в висе лежа. Эстафеты с выполнением простых и смешанных висов. |  |  |
| 78 | Совершенствование ранее изученных упоров | 1 | Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Выполнение простых и смешанных упоров на г/скамейке. Выполнение упражнений: а) упор сидя сзади, поочередное поднимание ног; б) поднять прямые ноги (сед углом) задержаться и затем вернуться в и.п.; в) упор присев, из упора присев выпрыгивания вверх до полного выпрямления ног с подниманием рук вверх; г) упор присев из упора присев принять упор, лёжа прыжком; упор лёжа на полу, переход из упора лёжа в упор боком; д) упор лежа на животе, отвести руки в стороны, поднять голову, плечи и ноги, прогнуться («ласточка»). Эстафеты с выполнением простых и смешанных упоров. Упражнения на растяжения. |  |  |
| **IV четверть** |
| 79 | Лазанье по г/стенке и наклонной г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки. Лазанье по г/стенке одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с мешочком на голове, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье вверх без помощи ног. Лазанье по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазанье в упоре присев. Лазанье по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Эстафеты с лазаньем. Упражнения на развитие координации с теннисным мячом. |  |  |
| 8081 |  Профилактика плоскостопия. Стойка на лопатках. | 2 | Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой. Объяснение и показ техники выполнения стойки на лопатках. Специальные упражнения: а) из положения, лёжа на спине, головой к г/стенке, взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги в коленных суставах к груди и вернуться в и.п.; б) и.п. то же: сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки; в) то же, но, разгибая ноги, коснуться ими стенки как можно выше; г) из и.п. упор присев – перекат назад и выполнение стойки на лопатках (ноги прямые) с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения для мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |
| 82 | Упражнения для развития пространственной ориентировки | 1 | Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов, и воспроизведение дистанции с таким же количеством шагов с закрытыми глазами. Прыжки назад, вправо, влево в обозначенное место, прыжки в длину с разбега в обозначенное место. Ходьба по диагонали и «змейкой» по начерченной линии. Поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. То же, но остановиться самостоятельно.  Преодоление расстояния 5-6 м прыжками на двух ногах – определить время, за которое выполнено задание. Дыхательные упражнения. |  |  |
| 83 | Кувырок вперед | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Уверенное принятие правильного положения группировки лёжа на спине с последующим выполнением перекатов вперёд и назад («качалочка»). Из седа в группировке перекат назад и перекат вперёд в сед в группировке и в упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Преодоление полосы препятствий. Игра на внимание. |  |  |
| 84 | Два кувырка вперед слитно | 1 | Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Из седа в группировке перекат назад и перекат вперёд в сед в группировке и в упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой. Рассказ и показ техники выполнения 2х кувырков слитно: Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног, перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперед, прийти в упор присев и совершить второй кувырок тем же способом. Выполнение двух кувырка вперед слитно каждым обучающимся. Игра малой подвижности. |  |  |
| 8586 | Совершенствование изученных акробатических упражнений | 2 | Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатических комбинаций:1 - И. п. - о. с. руки вверх - упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед упор присев - два кувырка вперед слитно в упор присев - прыжок вверх прогнувшись - о.с.2 - «Ласточка» - из «ласточки»- упор присев - кувырок перед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат в присед – встать прыжком прогнувшись. Акробатическую комбинацию выполнить на оценку. Подвижная игра «Охота на кочках». Упражнения на внимание и равновесие. |  |  |
| 878889 | Опорный прыжок  | 3 | Ходьба и бег. ОРУ с набивным мячом. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (для слабых обучающихся выполнение опорного прыжка вскок в упор на коленях соскок со взмахом рук). Подводящие упражнения для опорного прыжка:1) выполнить разбег и наскок на мостик, приземлиться на горку матов; 2) повторить позу приземления (ноги на ширине — 10-15 см); 3) стоя на гимнастическом мостике, опираясь руками о снаряд, выполнять отталкивания в упоре, высоко поднимая таз, разводя ноги врозь и подавая плечи вперед за площадь опоры; 4) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; 5) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись. Выполнение опорного прыжка ноги врозь с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя). Игры с элементами единоборств. Игра на внимание. |  |  |
| 90 | Переноска груза и передача предметов | 1 | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне, по кругу, в положении лежа и сидя, слева направо и наоборот. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держать снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска и передача гимнастического мата. Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного человека двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени). Эстафеты с подлезанием под препятствия и переноской предметов.  |  |  |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 12 часов** |
| 9192 | Низкий старт | 2 | Ходьба, ходьба с изменением длины шага, скорости по команде учителя, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений (из упора лежа, спиной вперед, из быстрого бега на месте лицом вперед, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положения по командам «На старт!» и «Внимание!». Низкий старт по команде с пробеганием 3-4 шагов.  |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.Работа в парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Бег 60 метров с низкого старта – на результат. |  |  |
| 9394 | Бег с преодолением препятствий | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением барьеров (естественных препятствий). Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Элементы стретчинга. |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек).Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Элементы стретчинга. |  |  |
| 9596 | Метание малого мяча на дальность | 2 | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки).  |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ в ходьбе с малыми мячами. Специальные беговые упражнения.Метание малого мяча в цель из различных положений. Метание мяча с разбега на результат. |  |  |
| 979899 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами, снарядами (гимн/скамейка, гимн/стенка, гимн/палка, мячи). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ с предметами, снарядами (гимн/скамейка, гимн/стенка, гимн/палка, мячи). Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки со скакалкой до 2 мин Прыжки в длину с места – на результат. Комплекс упражнений на растягивание (стретчинг). |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ с предметами, снарядами (гимн/скамейка, гимн/стенка, гимн/палка, мячи). Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания – 40 см). Комплекс упражнений на растягивание (стретчинг). |  |  |
| 100101 | Кроссовая подготовка | 2 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по кругу с изменением скорости на отрезках до 400 м (со сменой темпа по сигналу учителя). Равномерный бег 10 – 12 мин. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.  |  |  |
| Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.Пешие переходы по слабопересеченной местности до 2 км. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |  |  |
| 102 | Игры по выбору ребят | 1 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол (по выбору). Растягивание и дыхательные упражнения. |  |  |

Приложение №2

**10.Контрольно-измерительные материалы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м (с) | 4,9 | 5,4 | 5,9 | 5,1 | 5,5 | 6,0 |
| Бег 60 м (с) | 9,7 | 10,1 | 10,8 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 8,2 | 8,6 | 9,1 | 8,6 | 9,1 | 9,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | без учета времени |
| 6-минутный бег (м) | 1300 | 1200 | 1000 | 1150 | 1000 | 800 |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 185 | 175 | 175 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 340 | 300 | 320 | 290 | 250 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 130 | 120 | 105 | 120 | 110 | 100 |
| Метание мяча на дальность (м) | 36 | 30 | 25 | 25 | 21 | 18 |
| Подтягивание в висе (раз) - мальчики | 9 | 8 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки | - | - | - | 20 | 16 | 12 |
| Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с) | 68 | 60 | 52 | 75 | 66 | 56 |
| Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с) | 28 | 25 | 22 | 25 | 22 | 18 |
| 2 кувырка вперед слитно | техника |
| Стойка на лопатках | техника |
| Опорный прыжок | техника |
| Равновесие на правой (левой) ноге  | техника |
| Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | техника |
| Торможение «упором» | техника |
| Повороты переступанием и прыжком | техника |
| Прохождение дистанции до 3 км  | без учета времени |
| Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления | техника |
| Ловля мяча двумя руками | техника |
| Передачи б/б мяча в парах | техника |
| Бросок мяча в кольцо  | техника |
| Верхняя подача | техника |
| Передача мяча двумя руками сверху, снизу | техника |
| Атакующий удар и одиночное блокирование | техника |
| Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки | техника |
| Удары по волану | техника |
| Броски малого шара «паллины» | техника |
| Броски большого шара «бочче» | техника |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** |
| 1. Скоростные | Бег на 60 м (сек.) |
| 2. Координационные | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) |
| 3. Скоростно-силовые  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз) |
| Прыжок в длину с места (см) |
|  4. Силовые | Подтягивание туловища из виса на руках |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с |
| 5. Выносливость | 6-минутный бег |
| 6. Гибкость | Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе |

Приложение №3

**11.Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | сроки | Примечания(причина) |
| По плану | Фактически |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |