****

**5 КЛАСС**

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владениекомплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:** Теоретические сведения. Элементарные сведения о гим­настических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и го­ловы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). По­вороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (мед­ленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, под­нимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гим­настического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — подни­мание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжима­ние и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- ] чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и паль­цев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку­лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с осталь­ными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одно­временно на двух руках со зрительным контролем и безнего. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и пооче­рёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые дви­жения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, яго­дицами и пятками (обратить внимание при этом на отведе­ние плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание жи­вота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание сто­пами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на жи­воте с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птич­ки летят»), поочерёдные и одновременные движения рука­ми («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоя­нии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки дву­мя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, вни­зу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различ­ных исходных положений с гимнастической палкой. Под­нимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бес­шумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые дви­жения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажка­ми над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя ру­ками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над голо­вой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокаты­вания.

С **малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладыва­ние мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Пере­ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастиче­ской скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положе­ния стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следую­щую рейку и т. д. Спускаться в том лее порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимна­стической скамейке с различным положением рук. Стой­ка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача ипереноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических па­лок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обо­значенном месте (в кругах, квадратах). Построение в ко­лонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движени­ем вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закры­тыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным **на** полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер­ченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10с.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:**( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:**( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

*Пионербол*

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

*Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса. Промежуток. Расстояние.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть. Проговаривание комплекса упражнений .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока, тип урока | Модуль воспитательной программы  «Школьный урок» | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. |  | 1 |  |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин. |  | 1 |  |
| 3 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний» | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 4 | Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой. |  | 1 |  |
| 5 | Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). |  | 1 |  |
| 6 | Ходьба приставными шагами (боком). |  | 1 |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги. |  | 1 |  |
| 8 | Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком». | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 9 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. |  | 1 |  |
| 10 | Кроссовый бег до 1км. |  | 1 |  |
| 11 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний» |  | 1 |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. |  | 1 |  |
| 13 | Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель». |  |  |  |
| 14 | Бег 60 метров на скорость с низкого старта. |  | 1 |  |
| 15 | Прыжки произвольным способом через набивные мячи. |  | 1 |  |
| 16 | Игры с элементами метания мяча и прыжков. |  | 1 |  |
| 17 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание. |  | 1 |  |
| 18 | Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу. |  | 1 |  |
| 19 | Комплекс упражнений на растягивание. |  | 1 |  |
| 20 | Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. |  | 1 |  |
| 21 | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 22 | Розыгрыш мяча на три паса. |  | 1 |  |
| 23 | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 24 | РК. «Специальная олимпиада России» в нашей школе. |  | 1 |  |
| 25 | Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад. |  | 1 |  |
| 26 | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 27 | Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед. |  | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте. |  | 1 |  |
| 29 | Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя. |  | 1 |  |
| 30 | Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка». |  | 1 |  |
| 31 | Ведение мяча, передачи мяча. Повороты на месте. |  | 1 |  |
| 32 | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 33 | Техника безопасности на уроках гимнастики. |  | 1 |  |
| 34 | Строевые упражнения. Переноска груза и переда предметов. |  | 1 |  |
| 35 | Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. |  | 1 |  |
| 36 | Упражнения с гимнастической палкой. |  | 1 |  |
| 37 | Дыхательные упражнения. |  |  |  |
| 38 | Простые и смешанные висы. |  | 1 |  |
| 39 | Равновесие на гимн.скамейке. |  | 1 |  |
| 40 | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 41 | Упражнения с набивными мячами. |  | 1 |  |
| 42 | Упражнения на гимнастической стенке. |  | 1 |  |
| 43 | Упражнения на осанку и расслаблений мышц. |  | 1 |  |
| 44 | Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу |  | 1 |  |
| 45 | Игра на развитие силы «Перетягивание в парах». |  |  |  |
| 46 | Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». |  | 1 |  |
| 47 | Упражнения на осанку. |  | 1 |  |
| 48 | Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка». |  | 1 |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. |  | 1 |  |
| 50 | Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. |  | 1 |  |
| 51 | Комплекс упражнений на растягивание . | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 52 | Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. |  | 1 |  |
| 53 | Дыхательные упражнения. |  | 1 |  |
| 54 | Поворот на лыжах вокруг носков лыж. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 55 | Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км. |  | 1 |  |
| 56 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. |  | 1 |  |
| 57 | Игра «Кто дальше?» |  | 1 |  |
| 58 | Передвижение на лыжах «скользящим шагом». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров) |  | 1 |  |
| 60 | Поворот на лыжах вокруг носков лыж. |  | 1 |  |
| 61 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. |  | 1 |  |
| 62 | Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Защита укреплений». Упражнения на коррекцию осанки. |  | 1 |  |
| 63 | Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). |  | 1 |  |
| 64 | Передвижение на лыжах 1км. |  | 1 |  |
| 65 | Игра «Кто быстрее?» |  | 1 |  |
| 66 | Лыжные эстафеты на отрезках 60м. |  | 1 |  |
| 67 | Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. |  | 1 |  |
| 68 | Спуски со склонов в основной стойке. |  | 1 |  |
| 69 | Подъем наискось и прямо «лесенкой». |  | 1 |  |
| 70 | Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе. |  | 1 |  |
| 71 | Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени. |  | 1 |  |
| 72 | Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе. |  | 1 |  |
| 73 | Игра «Кто дальше?» | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 74 | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой |  | 1 |  |
| 75 | Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м).прыжковые упражнения. |  | 1 |  |
| 76 | Игра «Точно в цель». |  | 1 |  |
| 77 | Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 78 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». |  | 1 |  |
| 79 | Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком». |  | 1 |  |
| 80 | Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. |  | 1 |  |
| 81 | Комплекс упражнений на растягивание дыхательные упражнения. |  | 1 |  |
| 82 | Упражнения на расслабления. |  | 1 |  |
| 83 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловля и передачи мяча. |  | 1 |  |
| 84 | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 85 | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Бегуны". |  | 1 |  |
| 86 | Грудное и брюшное дыхание. |  | 1 |  |
| 87 | Совершение поворотов на месте, остановки по сигналу учителя. |  | 1 |  |
| 88 | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 89 | Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой. |  | 1 |  |
| 90 | Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса. |  | 1 |  |
| 91 | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 92 | Боковая подача. |  | 1 |  |
| 93 | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 94 | Сочетание разновидностей ходьба по инструкции учителя. |  | 1 |  |
| 95 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель. |  | 1 |  |
| 96 | Прыжковые упражнения (через набивные мячи). |  | 1 |  |
| 97 | Игра «Кто дальше?» | урок в трансформированном пространстве |  |  |
| 98 | Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега. |  | 1 |  |
| 99 | Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта. |  | 1 |  |
| 100 | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.Бег с преодолением препятствий в среднем темпе. |  | 1 |  |
| 101 | Игра «Метко в цель». |  | 1 |  |
| 102 | Бег 60метров на результат. |  | 1 |  |

6 КЛАСС

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владениекомплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:** Теоретические сведения. Элементарные сведения о гим­настических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и го­ловы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). По­вороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (мед­ленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, под­нимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гим­настического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — подни­мание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжима­ние и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- ] чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и паль­цев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку­лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с осталь­ными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одно­временно на двух руках со зрительным контролем и безнего. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и пооче­рёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые дви­жения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, яго­дицами и пятками (обратить внимание при этом на отведе­ние плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание жи­вота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание сто­пами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на жи­воте с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птич­ки летят»), поочерёдные и одновременные движения рука­ми («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоя­нии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки дву­мя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, вни­зу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различ­ных исходных положений с гимнастической палкой. Под­нимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бес­шумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые дви­жения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажка­ми над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя ру­ками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над голо­вой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокаты­вания.

С **малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладыва­ние мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Пере­ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастиче­ской скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положе­ния стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следую­щую рейку и т. д. Спускаться в том лее порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимна­стической скамейке с различным положением рук. Стой­ка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача ипереноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических па­лок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обо­значенном месте (в кругах, квадратах). Построение в ко­лонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движени­ем вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закры­тыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным **на** полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер­ченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10с.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:**( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:**( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

*Пионербол*

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

*Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса. Промежуток. Расстояние.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть. Проговаривание комплекса упражнений .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока, тип урока | Модуль воспитательной программы  «Школьный урок» | Кол-во  часов | Дата |
| 1. | Знакомство с классом. Инструктажи по ТБ. |  | 1 |  |
| 2. | Совершенствование техники спортивной ходьбы и на носках | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 3. | Совершенствование беговых упражнений. Игра «Баскетбол» |  | 1 |  |
| 4. | Прыжки в длину с места. Отжимание. Игра «Дартц» |  | 1 |  |
| 5. | Техника спортивной ходьбы. Прыжки на скакалке |  | 1 |  |
| 6. | Зачет: Прыжки в длину. Челночный бег. Игра «Дартц» |  | 1 |  |
| 7 | Отжимание. Подтягивание. Бег 60 метров. Наклон вперед. |  | 1 |  |
| 8 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра «Салки» | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 9 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Пионербол. Игра «Салки» |  | 1 |  |
| 10 | Беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пионербол» |  | 1 |  |
| 11 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Баскетбол» Бег |  | 1 |  |
| 12 | 6 минутный бег, челночный бег, .игра |  | 1 |  |
| 13 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. |  | 1 |  |
| 14 | Совершенствование техники беговых упражнений |  | 1 |  |
| 15 | Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Игра «Футбол» |  | 1 |  |
| 16 | Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Игра «Футбол» |  | 1 |  |
| 17 | Беговые упражнения |  | 1 |  |
| 18 | Прыжок в длину с места |  | 1 |  |
| 19 | Ведение и передача баскетбольного мяча.игра 4\*4 |  | 1 |  |
| 20 | Бросок баскетбольного мяча в кольцо. Штрафной бросок |  | 1 |  |
| 21 | Бросок баскетбольного мяча в кольцо. Штрафной бросок |  | 1 |  |
| 22 | Совершенствование техники челночного бега. Бег 30 метров |  | 1 |  |
| 23 | Контроль двигательных навыков и умений. |  | 1 |  |
| 24 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 25 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастики. |  | 1 |  |
| 27 | Кувырок вперед, назад, в группировке. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 28 | Кувырок вперед, назад, в группировке. |  | 1 |  |
| 29 | Напрыгивание и спрыгивание. |  | 1 |  |
| 30 | Напрыгивание и спрыгивание. |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок.Вскок в упор, присев –соскок прогнувшись |  | 1 |  |
| 32 | Опорный прыжок.Вскок в упор, присев –соскок прогнувшись |  | 1 |  |
| 33 | Висы. Вис на согнутых руках |  | 1 |  |
| 34 | Висы. Вис на согнутых руках |  | 1 |  |
| 35 | Соскоки.Стойка на лопатках. |  | 1 |  |
| 36 | Стойка на лопатках. Гимнастический мостик. |  | 1 |  |
| 37 | Зачет: Стойка на лопатках. Гимнастический мостик. |  | 1 |  |
| 38 | Кувырок вперед и назад в группировке. Страховка. |  | 1 |  |
| 39 | Передача и бросок баскетбольного мяча. Баскетбол |  | 1 |  |
| 40 | Передача и бросок баскетбольного мяча. Эстафета |  | 1 |  |
| 41 | Прыжки в длину с места. Контроль навыков и умений |  | 1 |  |
| 42 | Прыжки в длину с места. Контроль навыков и умений | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 43 | Двусторонняя игра «Футбол» |  | 1 |  |
| 44 | Двусторонняя игра «Футбол» |  | 1 |  |
| 45 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча |  | 1 |  |
| 46 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча |  | 1 |  |
| 47 | Техника передачи и приема баскетбольного мяча. Игра «Футбол» |  | 1 |  |
| 48 | Контроль двигательных навыков и умений. |  | 1 |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 50 | Совершенствование техники двушажного хода |  | 1 |  |
| 51 | Совершенствование техники двушажного хода |  | 1 |  |
| 52 | Прохождение дистанции 2 км | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 2 км |  | 1 |  |
| 54 | Подъемы и спуски со склонов |  | 1 |  |
| 55 | Подъемы и спуски со склонов |  | 1 |  |
| 56 | Повороты переступанием |  | 1 |  |
| 57 | Прохождение дистанции 1,5 км |  | 1 |  |
| 58 | Совершенствование техники спусков и подъемов со склонов. |  | 1 |  |
| 59 | Совершенствование техники спусков и подъемов со склонов. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 60 | Прохождение дистанции 1,5 км |  | 1 |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км |  | 1 |  |
| 62 | Прохождение дистанции 2 км |  | 1 |  |
| 63 | Техника безопасности на уроках по волейболу |  | 1 |  |
| 64 | Прием и передача волейбольного мяча |  | 1 |  |
| 65 | Прием и передача волейбольного мяча |  | 1 |  |
| 66 | Прием и передача волейбольного мяча |  | 1 |  |
| 67 | Бег 30 м. Выполнение норматива |  | 1 |  |
| 68 | Метание набивного мяча. Бег 60 м |  | 1 |  |
| 69 | Метание набивного мяча. Бег 60 м |  | 1 |  |
| 70 | Метание набивного мяча. Бег 30 м |  | 1 |  |
| 71 | Техника боковой нижней подачи мяча |  | 1 |  |
| 72 | Техника боковой нижней подачи мяча |  | 1 |  |
| 73 | Техника боковой нижней подачи мяча | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 74 | Совершенствование техники беговых упражнений |  | 1 |  |
| 75 | Контроль двигательных навыков и умений | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 76 | Контроль двигательных навыков и умений |  | 1 |  |
| 77 | Прием и передача волейбольного мяча |  | 1 |  |
| 78 | Пионербол |  | 1 |  |
| 79 | Пионербол |  | 1 |  |
| 80 | Пионербол |  | 1 |  |
| 81 | Пионербол |  | 1 |  |
| 82 | Пионербол |  | 1 |  |
| 83 | Пионербол |  | 1 |  |
| 84 | Пионербол |  | 1 |  |
| 85 | Пионербол |  | 1 |  |
| 86 | Пионербол |  | 1 |  |
| 87 | Пионербол |  | 1 |  |
| 88 | Пионербол |  | 1 |  |
| 89 | Пионербол |  | 1 |  |
| 90 | Развивающие игры с мячом |  | 1 |  |
| 91 | Развивающие игры с мячом | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 92 | Развивающие игры с мячом |  | 1 |  |
| 93 | Развивающие игры с мячом |  | 1 |  |
| 94 | Развивающие игры с мячом |  | 1 |  |
| 95 | Тактика игры |  | 1 |  |
| 96 | Тактика игры |  | 1 |  |
| 97 | Тактика игры |  | 1 |  |
| 98 | Тактика игры |  | 1 |  |
| 99 | Тактика игры | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 100 | Тактика игры |  | 1 |  |
| 101 | Тактика игры |  | 1 |  |
| 102 | Тактика игры |  | 1 |  |

7 КЛАСС

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владениекомплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:** Теоретические сведения. Элементарные сведения о гим­настических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и го­ловы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). По­вороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (мед­ленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, под­нимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гим­настического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — подни­мание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжима­ние и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- ] чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и паль­цев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку­лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с осталь­ными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одно­временно на двух руках со зрительным контролем и безнего. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и пооче­рёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые дви­жения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, яго­дицами и пятками (обратить внимание при этом на отведе­ние плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание жи­вота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание сто­пами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на жи­воте с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птич­ки летят»), поочерёдные и одновременные движения рука­ми («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоя­нии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки дву­мя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, вни­зу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различ­ных исходных положений с гимнастической палкой. Под­нимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бес­шумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые дви­жения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажка­ми над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя ру­ками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над голо­вой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокаты­вания.

С **малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладыва­ние мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Пере­ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастиче­ской скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положе­ния стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следую­щую рейку и т. д. Спускаться в том лее порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимна­стической скамейке с различным положением рук. Стой­ка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача ипереноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических па­лок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обо­значенном месте (в кругах, квадратах). Построение в ко­лонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движени­ем вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закры­тыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным **на** полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер­ченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10с.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:**( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:**( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

*Пионербол*

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

*Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса. Промежуток. Расстояние.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть. Проговаривание комплекса упражнений .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока, тип урока | Модуль воспитательной программы  «Школьный урок» | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Знакомство с классом. Инструктаж. |  | 1 |  |
| 2 | Знакомство с комплексом утренней гимнастики. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 3 | Техника низкого старта. |  | 1 |  |
| 4 | Стартовый разгон. |  | 1 |  |
| 5 | Скоростно-силовая подготовка. |  | 1 |  |
| 6 | Подтягивание. |  | 1 |  |
| 7 | Учет бега на 60 м. |  | 1 |  |
| 8 | Челночный бег. |  | 1 |  |
| 9 | Прыжки в длину, бег 60 м. |  | 1 |  |
| 10 | Беговые упражнения. |  | 1 |  |
| 11 | Подвижные игры. | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 12 | Подвижные игры. |  | 1 |  |
| 13 | Общеразвивающие упражнения |  | 1 |  |
| 14 | Зачеты по двигательной подготовке. |  | 1 |  |
| 15 | Зачеты по двигательной подготовке. |  | 1 |  |
| 16 | Двигательный режим летом. |  | 1 |  |
| 17 | Правила поведения на воде. |  | 1 |  |
| 18 | Ведение баскетбольного мяча. |  | 1 |  |
| 19 | Повторение передач мяча. |  | 1 |  |
| 20 | Закрепление техники броска. |  | 1 |  |
| 21 | Техника штрафного броска. |  | 1 |  |
| 22 | Ведение и передача мяча. |  | 1 |  |
| 23 | Передача в парах. Эстафеты. |  | 1 |  |
| 24 | Работа с набивными мячами. |  | 1 |  |
| 25 | Прыжки в длину с места. |  | 1 |  |
| 26 | Двусторонняя игра 3 х 3. |  | 1 |  |
| 27 | Прыжки в длину с места. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 28 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 29 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 30 | Контроль двигательной подготовки. |  | 1 |  |
| 31 | Баскетбол 4 х 4. |  | 1 |  |
| 32 | Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |  |
| 33 | Беговые и прыжковые упражнения. |  | 1 |  |
| 34 | Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |  |
| 35 | Гимнастика. Техника безопасности на уроках. |  | 1 |  |
| 36 | Кувырки. Самостроховка. |  | 1 |  |
| 37 | Кувырки. Самостроховка. |  | 1 |  |
| 38 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| 39 | Строевые упражнения. |  | 1 |  |
| 40 | Строевые упражнения. |  | 1 |  |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий. |  | 1 |  |
| 42 | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 43 | Контроль двигательной подготовки. |  | 1 |  |
| 44 | Урок закрепления. |  | 1 |  |
| 45 | Игра пионербол. |  | 1 |  |
| 46 | Техника передачи мяча сверху. |  | 1 |  |
| 47 | Полоса препятствий. |  | 1 |  |
| 48 | Закрепление техники передачи. |  | 1 |  |
| 49 | Техника передачи мяча снизу. | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 50 | Техника передачи мяча снизу. |  | 1 |  |
| 51 | Отработка приема мяча. |  | 1 |  |
| 52 | Совершенствование приемов. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 53 | Нападающий удар. |  | 1 |  |
| 54 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 55 | Совершенствование техники |  | 1 |  |
| 56 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 57 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 58 | Общеразвивающие упражнения типа зарядки. |  | 1 |  |
| 59 | Общеразвивающие упражнения типа зарядки. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 60 | Комплекс упражнений со скакалкой |  | 1 |  |
| 61 | Подвижные игры. |  | 1 |  |
| 62 | Общеразвивающие упражнения |  | 1 |  |
| 63 | Повторение перестроений. |  | 1 |  |
| 64 | Беговые упражнения. |  | 1 |  |
| 65 | Волейбол (игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 66 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 67 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. |  | 1 |  |
| 68 | Волейбол. |  | 1 |  |

8 КЛАСС

«

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владениекомплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:** Теоретические сведения. Элементарные сведения о гим­настических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и го­ловы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). По­вороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (мед­ленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, под­нимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гим­настического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — подни­мание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжима­ние и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- ] чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и паль­цев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку­лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с осталь­ными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одно­временно на двух руках со зрительным контролем и безнего. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и пооче­рёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые дви­жения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, яго­дицами и пятками (обратить внимание при этом на отведе­ние плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание жи­вота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание сто­пами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на жи­воте с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птич­ки летят»), поочерёдные и одновременные движения рука­ми («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоя­нии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки дву­мя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, вни­зу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различ­ных исходных положений с гимнастической палкой. Под­нимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бес­шумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые дви­жения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажка­ми над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя ру­ками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над голо­вой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокаты­вания.

С **малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладыва­ние мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Пере­ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастиче­ской скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положе­ния стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следую­щую рейку и т. д. Спускаться в том лее порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимна­стической скамейке с различным положением рук. Стой­ка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача ипереноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических па­лок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обо­значенном месте (в кругах, квадратах). Построение в ко­лонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движени­ем вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закры­тыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным **на** полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер­ченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10с.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:**( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:**( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

*Пионербол*

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

*Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса. Промежуток. Расстояние.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть. Проговаривание комплекса упражнений .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА УРОКА,ТИП УРОКА | Модуль воспитательной программы  «Школьный урок» | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Знакомство с классом. Инструктажи по ТБ. |  | 1 |  |
| 2 | Знакомство с комплексом утренней зарядки. Подготовка к бегу. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 3 | Техника низкого старта. Стартовый разгон. |  | 1 |  |
| 4 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, контроль двигательной подготовки (30 м с высокого старта) |  | 1 |  |
| 5 | Скоростно-силовая подготовка, серии прыжков на скакалке ( многоскоки) |  | 1 |  |
| 6 | Скоростно-силовая подготовка, серии прыжков на скакалке ( многоскоки) |  | 1 |  |
| 7 | Подтягивание. Учет на оценку по технике низкого старта и разгона. Бег минут с двумя ускорен.до 80 м. |  | 1 |  |
| 8 | Подтягивание. Учет на оценку по технике низкого старта и разгона. Бег минут с двумя ускорен.до 80 м. |  | 1 |  |
| 9 | Учет бега на 60 м.Челночный бег |  | 1 |  |
| 10 | Учет бега на 60 м.Челночный бег |  | 1 |  |
| 11 | Ведение баскетбольного мяча. Повторение различных передач мяча. |  | 1 |  |
| 12 | Ведение баскетбольного мяча. Повторение различных передач мяча. |  | 1 |  |
| 13 | Закрепление техники броска по кольцу после ведения. Эстафета с ведением и броском по кольцу после ведения |  | 1 |  |
| 14 | Техника штрафного броска |  | 1 |  |
| 15 | Ведение и передача мяча. Совершенствование техники броска после ведения штрафного броска |  | 1 |  |
| 16 | Передача в парах при движении вперед. Эстафета с ведением, передачей и броском в движении |  | 1 |  |
| 17 | Работа с набивными мячами, прыжки в длину с места, совершенствование ранее изученных приемов в б\б |  | 1 |  |
| 18 | Работа с набивными мячами, прыжки в длину с места, совершенствование ранее изученных приемов в б\б |  | 1 |  |
| 19 | Двусторонняя игра в б\б (3 х 3; 4х4) с индивидуальными заданиями в защите и нападениями |  | 1 |  |
| 20 | Двусторонняя игра в б\б (3 х 3; 4х4) с индивидуальными заданиями в защите и нападениями |  | 1 |  |
| 21 | Прыжки в длину с места. Двусторонняя игра |  | 1 |  |
| 22 | Прыжки в длину с места. Двусторонняя игра |  | 1 |  |
| 23 | Прыжки в длину с места. Двусторонняя игра |  | 1 |  |
| 24 | Контроль двигательной подготовки | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 25 | Повторение перестроений. ОРУ. Бег до 3-х минут. Баскетбол (учебно-тренировочная игра 4 х 4) |  | 1 |  |
| 26 | Повторение перестроений. ОРУ. Бег до 3-х минут. Баскетбол (учебно-тренировочная игра 4 х 4) |  | 1 |  |
| 27 | Повторение перестроений. ОРУ. Бег до 3-х минут. Баскетбол (учебно-тренировочная игра 4 х 4) |  | 1 |  |
| 28 | Повторение перестроений. ОРУ. Бег до 3-х минут. Баскетбол (учебно-тренировочная игра 4 х 4) |  | 1 |  |
| 29 | Повторение перестроений. ОРУ. Бег до 3-х минут. Баскетбол (учебно-тренировочная игра 4 х 4) |  | 1 |  |
| 30 | Повторение перестроений. ОРУ. Бег до 3-х минут. Баскетбол (учебно-тренировочная игра 4 х 4) |  | 1 |  |
| 31 | ОРУ в движении по кругу, беговые и прыжковые упражнения. Волейбол ( игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 32 | ОРУ в движении по кругу, беговые и прыжковые упражнения. Волейбол ( игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 33 | ОРУ в движении по кругу, беговые и прыжковые упражнения. Волейбол ( игра по упрощенным правилам) | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 34 | ОРУ в движении по кругу, беговые и прыжковые упражнения. Волейбол ( игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 35 | ОРУ в движении по кругу, беговые и прыжковые упражнения. Волейбол ( игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 36 | ОРУ в движении по кругу, беговые и прыжковые упражнения. Волейбол ( игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 37 | Прыжки в длину, бег 60 м.Медленный бег до 4-5 минут. |  | 1 |  |
| 38 | Прыжки в длину, бег 60 м.Медленный бег до 4-5 минут. |  | 1 |  |
| 39 | Зачеты по двигательной подготовке | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 40 | Зачеты по двигательной подготовке |  | 1 |  |
| 41 | Двигательный режим летом, правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах |  | 1 |  |
| 42 | Двигательный режим летом, правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах |  | 1 |  |
| 43 | Техника безопасности на уроках гимнастики.Изучение комплекса упражнений зарядки (9-10 упражнений) |  | 1 |  |
| 44 | Кувырки вперед и назад. Самостраховки и страховки |  | 1 |  |
| 45 | Кувырки вперед и назад. Самостраховки и страховки |  | 1 |  |
| 46 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой ( серии прыжков , учет кувырков на оценку) | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 47 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой ( серии прыжков , учет кувырков на оценку) |  | 1 |  |
| 48 | Строевые упражнения. Развитие силы и лазание по канату. |  | 1 |  |
| 49 | Строевые упражнения. Развитие силы и лазание по канату. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 50 | Строевые упражнения. Развитие силы и лазание по канату. |  | 1 |  |
| 51 | Гимнастическая полоса препятствий в группах (мальчики и девочки) |  | 1 |  |
| 52 | ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой |  | 1 |  |
| 53 | Урок закрепления. Контроль двигательной подготовки |  | 1 |  |
| 54 | Урок закрепления. Контроль двигательной подготовки |  | 1 |  |
| 55 | ОРУ. типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и пресса. |  | 1 |  |
| 56 | ОРУ. типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу для мышц спины и пресса. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 57 | Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры. |  | 1 |  |
| 58 | Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры. |  | 1 |  |
| 59 | Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры. |  | 1 |  |
| 60 | Техника передачи мяча сверху. Игра пионербол (1 мяч правила волейбола) |  | 1 |  |
| 61 | Техника передачи мяча сверху. Игра пионербол (1 мяч правила волейбола) |  | 1 |  |
| 62 | Техника передачи мяча сверху. Игра пионербол (1 мяч правила волейбола) |  | 1 |  |
| 63 | Техника передачи мяча сверху. Игра пионербол (1 мяч правила волейбола) |  | 1 |  |
| 64 | Полоса препятствий (3-4 преп.). Закрепление техники передачи мяча сверху. |  | 1 |  |
| 65 | Полоса препятствий (3-4 преп.). Закрепление техники передачи мяча сверху. |  | 1 |  |
| 66 | Техника передачи мяча снизу |  | 1 |  |
| 67 | Техника передачи мяча снизу |  | 1 |  |
| 68 | Отработка техники приема мяча сверху и снизу. Прямая нижняя передача. |  | 1 |  |
| 69 | Отработка техники приема мяча сверху и снизу. Прямая нижняя передача. |  | 1 |  |
| 70 | Совершенствование техники пройденных элементов. Нападающий удар. |  | 1 |  |
| 71 | Совершенствование техники пройденных элементов. Нападающий удар. |  | 1 |  |
| 72 | Совершенствование техники пройденных элементов. Нападающий удар. |  | 1 |  |
| 73 | Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры в волейбол. |  | 1 |  |
| 74 | Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры в волейбол. |  | 1 |  |
| 75 | Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры в волейбол. |  | 1 |  |
| 76 | Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры в волейбол. |  | 1 |  |
| 77 | Волейбол (игра по упрощенным правилам) |  | 1 |  |
| 78 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 79 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 80 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 81 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. |  | 1 |  |
| 82 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. |  | 1 |  |
| 83 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. |  | 1 |  |
| 84 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 85 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 86 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 87 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 88 | Волейбол. |  | 1 |  |
| 89 | Ведение баскетбольного мяча. |  | 1 |  |
| 90 | Повторение передач мяча. |  | 1 |  |
| 91 | Закрепление техники броска. |  | 1 |  |
| 92 | Техника штрафного броска. |  | 1 |  |
| 93 | Ведение и передача мяча. |  | 1 |  |
| 94 | Передача в парах. Эстафеты. |  | 1 |  |
| 95 | Работа с набивными мячами. |  | 1 |  |
| 96 | Прыжки в длину с места. |  | 1 |  |
| 97 | Двусторонняя игра 3 х 3. |  | 1 |  |
| 98 | Прыжки в длину с места. |  | 1 |  |
| 99 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 100 | Двусторонняя игра. |  | 1 |  |
| 101 | Контроль двигательной подготовки. |  | 1 |  |
| 102 | Баскетбол 4 х 4. |  | 1 |  |
| 103 | Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |  |
| 104 | Беговые и прыжковые упражнения. |  | 1 |  |
|  |  |  |  |  |

9 КЛАСС

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владениекомплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:** Теоретические сведения. Элементарные сведения о гим­настических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и го­ловы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). По­вороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (мед­ленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, под­нимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гим­настического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — подни­мание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжима­ние и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперёд и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

**Упражнения для мышц ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

**Упражнения на дыхание.** Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу- ] чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

**Упражнения для развития мышц кистей рук и паль­цев.** Из положения руки и пальцы врозь, кисть в ку­лак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с осталь­ными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одно­временно на двух руках со зрительным контролем и безнего. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и пооче­рёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые дви­жения.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, яго­дицами и пятками (обратить внимание при этом на отведе­ние плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание жи­вота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спи­ной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.** Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание сто­пами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

**Упражнения для укрепления туловища.** Лёжа на жи­воте с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птич­ки летят»), поочерёдные и одновременные движения рука­ми («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоя­нии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

**Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Удерживание палки дву­мя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, вни­зу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различ­ных исходных положений с гимнастической палкой. Под­нимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бес­шумное опускание на пол.

**С флажками.** Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые дви­жения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажка­ми над головой.

**С малыми обручами.** Удерживание обруча двумя ру­ками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над голо­вой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокаты­вания.

С **малыми мячами.** Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**С большими мячами.** Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладыва­ние мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15—20 м. Пере­ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастиче­ской скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положе­ния стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следую­щую рейку и т. д. Спускаться в том лее порядке. Подлезание под препятствием высотой 40—50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3—4 обруча на расстоянии 50см).

**Упражнения на равновесие.** Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимна­стической скамейке с различным положением рук. Стой­ка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача ипереноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических па­лок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Построение в обо­значенном месте (в кругах, квадратах). Построение в ко­лонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движени­ем вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закры­тыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным **на** полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер­ченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый — 5 с, второй — 10 с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично — до 10с.

**Легкая атлетика**

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:**( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:**( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

*Пионербол*

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

*Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходь­бе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса. Промежуток. Расстояние.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть. Проговаривание комплекса упражнений.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока, тип урока | Модуль воспитательной программы  «Школьный урок» | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Знакомство с классом . Инструктажи по ТБ. |  | 1 |  |
| 2 | Техника низкого старта. Медленный бег. |  | 1 |  |
| 3 | Эстафетный бег ( передача палочки сверху) |  | 1 |  |
| 4 | Контроль за двигательной подготовкой |  | 1 |  |
| 5 | Низкий старт с разгоном до 20 метров |  | 1 |  |
| 6 | Повторение техники прыжка с разбега. Проверка скоростно-силовых качеств. |  | 1 |  |
| 7 | Учет бега на 60 м. |  | 1 |  |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания мяча. |  | 1 |  |
| 9 | Метание малого мяча |  | 1 |  |
| 10 | ОРУ в парах. Бег на 2000м (м), 1500 м (д) | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 11 | Различные передачи мяча |  | 1 |  |
| 12 | Поворот на месте |  | 1 |  |
| 13 | Броски по кольцу |  | 1 |  |
| 14 | Техника ведения правой и левой рукой |  | 1 |  |
| 15 | Передача в движении к кольцу в парах, командная эстафета |  | 1 |  |
| 16 | Командные эстафеты |  | 1 |  |
| 17 | Повторение изученных приемов |  | 1 |  |
| 18 | Прыжки с места.Броски по кольцу в прыжке и с места |  | 1 |  |
| 19 | Действия нападающих против 1 защитника. Игра «Собачка» |  | 1 |  |
| 20 | Контроль скоростно-силовых качеств ( прыжок в длину с места) |  | 1 |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока |  | 1 |  |
| 22 | Ведение змейкой и бросок по кольцу |  | 1 |  |
| 23 | Тактические действия в защите. Игра на одно кольцо (стритбол) |  | 1 |  |
| 24 | Совершенствование техники и тактики в игре. |  | 1 |  |
| 25 | Повторение учебного материала по программе 8 класса |  | 1 |  |
| 26 | Прием и передача мяча сверху, снизу, с подачи |  | 1 |  |
| 27 | Прием и передача мяча сверху, снизу, с подачи |  | 1 |  |
| 28 | Совершенствование техники передач мяча в тройках через сетку со сменой места после передачи |  | 1 |  |
| 29 | Совершенствование техники передач мяча в тройках через сетку со сменой места после передачи |  | 1 |  |
| 30 | Передача из зон 1,6,5, в зону 3 после подачи |  | 1 |  |
| 31 | Техника верхней прямой подачи . Игра «Картошка» | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 32 | Упражнения с набивными мячами в тройках |  | 1 |  |
| 33 | Провести игру у сетки для совершенствования приема и передачи |  | 1 |  |
| 34 | Нападающий удар (работа в парах или тройках)без сетки |  | 1 |  |
| 35 | Учебно-тренировочная игра в волейбол с простейшими заданиями |  | 1 |  |
| 36 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения ОРУ на сопротивление в парах. |  | 1 |  |
| 37 | Равновесие на одной ноге. Кувырок вперед в группировке |  | 1 |  |
| 38 | Совершенствование поворотов в движении |  | 1 |  |
| 39 | ОРУ с гимнастической скакалкой (7-8 упражнений, кувырок вперед , стоика на голове и руках (м) |  | 1 |  |
| 40 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой |  | 1 |  |
| 41 | Игра-эстафета с набивными мячами. ОРУ. | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 42 | Перестроение из 1 колонны в 2,3,4 в движении, совершенствование поворотов в движении |  | 1 |  |
| 43 | ОРУ на гимнастической скамейке |  | 1 |  |
| 44 | Совершенствование умений в строевых упражнениях .Эстафета с набивными мячами. Медленный бег до 3-х минут. |  | 1 |  |
| 45 | Совершенствование умений в строевых упражнениях .Эстафета с набивными мячами. Медленный бег до 3-х минут. |  | 1 |  |
| 46 | ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2-х минут. Баскетбол: повторение техники передачи мяча в парах, в движении броски по кольцу |  | 1 |  |
| 47 | ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2-х минут. Баскетбол: повторение техники передачи мяча в парах, в движении броски по кольцу |  | 1 |  |
| 48 | ОРУ с гимнастическими скакалками и на гимнастической скамейке. Волейбол: техника передач в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку |  | 1 |  |
| 49 | ОРУ с гимнастическими скакалками и на гимнастической скамейке. Волейбол: техника передач в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 50 | Совершенствование техники и тактических действий игроков в баскетболе и волейболе. КУ –поднимание туловищ0а до 30 с, челночный бег 3 х 20 м. |  | 1 |  |
| 51 | Совершенствование техники и тактических действий игроков в баскетболе и волейболе. КУ –поднимание туловищ0а до 30 с, челночный бег 3 х 20 м. |  | 1 |  |
| 52 | Совершенствование поворотов направо и налево в движении. Упражнения по развитию мышц плечевого пояса с набивными мячами. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 53 | Совершенствование поворотов направо и налево в движении. Упражнения по развитию мышц плечевого пояса с набивными мячами. |  | 1 |  |
| 54 | Совершенствование техники упражнений по баскетболу. Учебно-тренировочная игра 4 х 4 . КУ –броски и ловля мяча. |  | 1 |  |
| 55 | Совершенствование техники упражнений по баскетболу. Учебно-тренировочная игра 4 х 4 . КУ –броски и ловля мяча. |  | 1 |  |
| 56 | Совершенствование техники упражнений по волейболу. Учебная игра по упрощенным правилам. Медленный бег до 5 минут пред каждым выходом на площадку |  | 1 |  |
| 57 | Совершенствование техники упражнений по волейболу. Учебная игра по упрощенным правилам. Медленный бег до 5 минут пред каждым выходом на площадку |  | 1 |  |
| 58 | Совершенствование техники упражнений по волейболу. Учебная игра по упрощенным правилам. Медленный бег до 5 минут пред каждым выходом на площадку |  | 1 |  |
| 59 | ТБ при выполнении беговых , прыжковых и метательных и металлических упражнений, старты с разгоном до 15 минут. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 60 | ТБ при выполнении беговых , прыжковых и метательных и металлических упражнений, старты с разгоном до 15 минут. |  | 1 |  |
| 61 | ТБ при выполнении беговых , прыжковых и метательных и металлических упражнений, старты с разгоном до 15 минут. |  | 1 |  |
| 62 | Беговые и прыжковые упражнения, метание м\мяча на дальность и точность |  | 1 |  |
| 63 | Беговые и прыжковые упражнения, метание м\мяча на дальность и точность |  | 1 |  |
| 64 | Зачетные уроки по КФП, бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание, метание мяча, бег на 2000, 1500 м. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 65 | Зачетные уроки по КФП, бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание, метание мяча, бег на 2000, 1500 м. |  | 1 |  |
| 66 | Зачетные уроки по КФП, бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание, метание мяча, бег на 2000, 1500 м. |  | 1 |  |
| 67 | Зачетные уроки по КФП, бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание, метание мяча, бег на 2000, 1500 м. |  | 1 |  |
| 68 | Зачетные уроки по КФП, бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание, метание мяча, бег на 2000, 1500 м. |  | 1 |  |