****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
2. Учебно - тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Календарно-тематическое планирование
5. Планируемые результаты деятельности
6. Контрольные материалы
7. Список литературы
 | 37 79252525 |

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа для обучающихся 5, 7, 8, 9 «а»-11-12 классов с нарушением интеллекта. Возраст обучающихся: 11-20 лет.

Учебная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования умственно отсталых обучающихся

1. Приказа от 10.04.2002г. № 29/2065 – «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Постановления РФ от 13.03.2001г. приказ № 196 «Об утверждении Типового положения образовательного учреждения».
3. Постановления Правительства от 12.03.1997г. приказ № 288 «О специальном (коррекционном) образовательном учреждении».

Учебная программа для обучающихся 5,7,8,10-11,11-12 классовс легкой умственной отсталостью составлена на основе:

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: Мозговой В. М. для 5-9 классов по предмету «Физическая культура» в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида
2. Программы по Бадминтону. Составители: Исхаков М. Ф., Даутов Р. Р.– Уфа: БИРО, 2005. – 16с.
3. Программы Шилин Ю. Н. Игра – Дартс - М.: ТОДОС 2010 г.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

сформировать у детей с ограниченными возможностями здоровья потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом и регулярным тренировкам;

расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей и нравственных качеств;

приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей ( в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: площадка на воздухе для игры в волейбол и баскетбол, футбольное поле, тренажерный зал, зал для занятий гимнастикой. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

 Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

 Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского спортивного коллектива общеобразовательного учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

*Целями и задачами* данной программы являются:

 1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

 2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

 3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

 4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

 5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

6. Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

*Основными задачами программы является:*

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках. Воспитание нравственных и волевых качеств. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед. Развитие физических качеств и психических свойств.

*Реализация этих целей и задач обеспечивается*:

осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;

взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и подростков;

формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

 Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Общая физическая подготовка.

 . *Спортивные игры* - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол, пионербол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

 Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно - связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

 Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

 Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

 Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями.

 Особенностями данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Основная задача руководителя спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической куль турой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения.

*Формы и режим занятий.*

 На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

 На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

 *Основной метод обучения* - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Во время занятий в группах ОФП решаются следующие задачи:

 - укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение различных упражнений; определение возможной спортивной специализации.

Программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

Итоговым занятием в каждой четверти предусмотрен урок-инструктаж по правилам поведения во время .

**Реализация программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения в школе.

Возраст воспитанников: 11-20 лет.

Сроки реализации программы: 2018-2019 учебный год.

**II. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1.** | Лёгкая атлетика | **16** | 1 | 15 |
| **2.** | Баскетбол. | **18** | 1 | 17 |
| **3.** | Шашки, шахматы, дартс | **21** | 1 | 20 |
| **4.** | Настольный теннис | **26** | 1 | 25 |
| **5.** | Футбол | **24** | 1 | 23 |
|  | Итого | **105** | **9** | **96** |

1. **Содержание программы**

**Тема 1. «Лёгкая атлетика» (16 часов)**

Медленный бег.

 Кросс 1000- 1500 м.

 Бег на короткие дистанции до 60 м.

Низкий старт.

Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

**Тема 2. «Баскетбол» (18 часов)**

 *(Теоретические занятия 1 час)*

История развития баскетбола. Инструктаж по ТБ (1 час).

 *(Практическая часть 17 часов)*

Ловля и передача мяча в парах, тройках, кругу (3 часа).

Ведение мяча с изменением направления левой и правой руками поочередно (3часов).

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения (5 часов).

Двухсторонняя игра (по упрощенным правилам для 1, 2 года обучения) (5 часов).

**Тема 3. «Шашки, шахматы, дартс» (21 час)**

*Шашки и шахматы*

 *(Теоретические занятия 1 час)*

История развития шахмат и шашек.

 *(Практическая часть 8 часов)*

Правила игры в шашки и шахматы

Техника и тактика игры в шахматы, шашки.

*Дартс*

*( Теоретические занятия 1 час)*

История развития игры дартс. Инструктаж по ТБ. Правила игры.

 (*Практические занятия 11 часов)*

Обще развивающие, общефизические упражнения

Техника метания дротиков в игре дартс

 **Тема 4. «Настольный теннис» (26 часов)**

*( Теоретические занятия 1 час)*

Правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

 *(Практические занятия 21 час)*

Подбивание мяча ракеткой после отскока вначале на месте, затем в движении, подбрасывание мяча и ловля, отбивание мяча после отскока стены и пола.

**Тема 5. «Футбол» (24 час)**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.

Удары на точность.

Удары с места по катящемуся мячу.

 Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

 Финты.

Отбор мяча.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря.

 Передвижения и прыжки.

Ловля мячей, летящих на разной высоте.

Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Удары на точность, силу и дальность.

Остановки мяча.

 Ведение мяча.

 Финты.

Отбор мяча.

Расстановка игроков.

Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия.

Тактика игры в защите.

Групповые и командные действия.

Соревнования с командами других секций.

**IV.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела****(кол-во часов)** | **Тема занятия** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся (знать, уметь, владеть, формирование компетенции)** | **Форма занятия** | **Тип занятия** | **Номер заня-****тия** | **Дата прове-дения занятий плани-руемая** | **Дата проведения занятия факти-ческая** |
|  | ***Лёгкая атлетика(16 ч.)*** | Правила поведения обучающихся в спортзале и на спортплощадке в 1 четверти.*ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Бег на короткие дистанции. | Формируемые компетенции: коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания, правила выполнения бегаУметь бежать в равномерном темпе заданное время безопасности.Владеть техникой безопасности и навыками выносливости. | лекция | учебно-тренировоч. |  | 02.09.18 г. |  |
|  | ***Игра футбол*** ***(21 ч.)*** | ФУТБОЛ.Тренировочная игра.  | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | физкультурно-познават. | 2,3 | 05.09.18 г., 07.09.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. | соревн. | контрольное  | 4 | 09.09.18г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ.Бег по пересечённой местности.  | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | тематическ. | 5,6 | 14.09.18 г.,16.09.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Ускорения; бег по повороту; финиш. | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 7 | 19.09.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ. Бег по пересечённой местности.  | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | учебно-тренировоч. | 8,9 | 21.09.18 г.,23.09.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Бег на время на дистанции 30. 60м.  | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 10 | 26.09.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ.Бег по пересечённой местности.  | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | учебно-тренировоч. | 11,12 | 28.09.18 г.,30.09.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Бег на время на дистанции 30. 60м.  | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 13 | 03.10.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ.Бег по пересечённой местности с/и футбол. | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | учебно-тренировоч. | 14,15 | 05.10.18 г.,07.10.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места.  | Знать правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 16 | 10.10.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ.Бег по пересечённой местности.  | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | учебно-тренировоч. | 17,18 | 12.10.18 г.,14.10.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места. | Знать правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 19 | 17.10.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ.Бег по пересечённой местности.  | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | учебно-тренировоч. | 20,21 | 19.10.18 г.,21.10.18 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места. | Знать правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 22 | 22.10.18г. |  |
|  | ***Игра настольный теннис*** ***(26 ч.)*** | НАСТ. ТЕННИСКраткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | учебно-тренировоч. | 23,24 | 23.10.18 г. 24.10.18 г |  |
|  | ***Шашки, шахматы, дартс*** ***(21 ч.)*** | ШАШКИ Проведение соревнованийШашечная доска и шашкиДАРТС Выбор дротиков и способы держания | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на занятии.Уметь выполнять комбинации в игре, играть в Дартс.Владеть навыками игры в шашки. ударами дротиками. | игра | тематическ. | 25 | 31.10.18 г. | . |
|  | ***Игра баскетбол******(18 ч.)*** | БАСКЕТБОЛПеремещения и остановки. Учебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 26 | 07.11.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | учебно-тренировоч. | 27 | 09.11.18 г. |  |
|  |  | ШАХМАТЫНотации и термины. Правила игры. ДАРТСБросок дротика в мишень | Знать правила разучиваемых игр Уметь играть в Дартс.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 28 | 11.11.18 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛПеремещения и остановки. Учебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках  | игра | тематическ. | 29 | 14.11.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСПравила игры. Стойки, перемещения. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | физкультурно-познават. | 30 | 16.11.18 г. |  |
|  |  | ШАШКИЦель игры. Тактика игры. Начало шашечной партииДАРТС Спортивные дисциплины | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс.Владеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 31 | 18.11.18 г. |  |
|  |  | Инструктаж по технике безопасности во 2 четверти.БАСКЕТБОЛ Ловля и передача мяча. Учебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках. Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 32 | 21.11.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСПравила игры. Стойки, перемещения. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | физкультурно-познават. | 33 | 23.11.18 г. |  |
|  |  | ШАХМАТЫСпособы атаки. Комбинации. ДАРТСПравила игры: 501.  | Знать правила разучиваемых игр.Уметь выполнять комбинации в игре ,играть в Дартс..Владеть навыками игры, ударами дротиками. | игра | тематическ. | 34 | 25.11.18 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛ Ловля и передача мяча. Учебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 35 | 28.11.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСПравила игры. Стойки, перемещения. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | физкультурно-познават. | 36 | 30.11.18 г. |  |
|  |  | ШАШКИСтратегия и тактика в игре. Три дамки против одной дамки. Треугольник Петрова ДАРТСПравила игры: «1001». | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс.Владеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 37 | 02.12.18г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛ Ловля и передача мяча. Учебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 38 | 05.12.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки |  игра | тематическ. | 39 | 07.12.18 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 40 | 09.12.18 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛ Ловля и передача мяча. Учебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 41 | 12.12.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки |  игра | тематическ. | 42 | 14.12.18 г. |  |
|  |  | Правила поведения обучающихся в спортзале и на спортплощадке в 3 четверти.ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать технику безопасности во время проведения ,правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 43 | 16.12.18 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛПеремещения и остановки. Ловля и передача мяча. | Знать занятий, правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | контрольное. | 44 | 19.12.18 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки |  игра | тематическ. | 45 | 21.12.18 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 46 | 23.12.18 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебно-тренировочная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 47 | 10.01.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | учебно-тренировоч. | 48 | 11.01.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 49 | 13.01.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛПеремещения и остановки. Ловля и передача мяча. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | контрольное . | 50 | 16.01.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | учебно-тренировоч. | 51 | 18.01.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 52 | 20.01.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛВедение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 53 | 23.01.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | учебно-тренировоч. | 54 | 25.01.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 55 | 27.01.19 г. |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ на занятии.БАСКЕТБОЛБроски мяча в кольцо. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках. Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | контрольное. | 56 | 30.01.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | физкультурно-познават. | 57 | 01.02.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 58 | 03.02.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 59 | 06.02.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | физкультурно-познават. | 60 | 08.02.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 61 | 10.02.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 62 | 13.02.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИС Стойки, перемещения и остановки. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | физкультурно-познават. | 63 | 15.02.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 64 | 17.02.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 65 | 20.02.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСРазличные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 66 | 22.02.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 67 | 27.02.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 68 | 01.03.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСРазличные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 69 | 03.03.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 70 | 06.03.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 71 | 10.03.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСРазличные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Физическая подготовка. Игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 72 | 13.03.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 73 | 15.03.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 74 | 17.03.19 г. |  |
|  |  | Правила поведения обучающихся в спортзале и на спортплощадке в 4 четверти.НАСТ. ТЕННИСУпражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередноФизическая подготовка. | Знать технику безопасности во время проведения занятий, правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 75 | 20.03.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 76 | 22.03.19 г. |  |
|  |  | БАСКЕТБОЛУчебная игра. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в баскетбол.Владеть навыками ведения мяча в баскетболе. | игра | тематическ. | 77 | 24.03.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСУпражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередноФизическая подготовка. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 78 | 03.04.19 г. |  |
|  |  | Инструктаж по технике безопасности в 4 четверти.*ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места. | Знать правила по технике безопасности во время занятий, правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 79 | 05.04.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 80 | 07.04.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСУпражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередноФизическая подготовка. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 81 | 10.04.19 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.* Бег на короткие дистанции | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 82 | 12.04.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Булл. ШАХМАТЫТри дамки против одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игре.Владеть ударами дротиками. | игра | контрольное. | 83 | 14.04.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСТренировочная игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 84 | 17.04.19 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места. | Знать правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. | игра | тематическ. | 85 | 19.04.19 г. |  |
|  |  | ДАРТСПравила игры: Американский крикет. ШАШКИКомбинация одной дамки и простой шашки.Шашечный турнир. | Знать правила разучиваемых игр, правила поведения на уроках Уметь играть в Дартс, выполнять комбинации в игреВладеть ударами дротиками. | игра | тематическ. | 86 | 21.04.19 г. |  |
|  |  | НАСТ. ТЕННИСТренировочная игра. | Знать правила игры в настольный теннис.Уметь выполнять подачи.Владеть ударами накатом, поочередные удары левой и правой стороной ракетки | игра | тематическ. | 87 | 24.04.19 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Бег на короткие дистанции | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. |  игра | тематическ. | 88 | 26.04.19 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ Ведение и обводка. Отбор мяча.Тренировочная игра. | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | игра | контрольное. | 89,90 | 28.04.19 г.,03.05.19 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места. | Знать правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. |  игра | тематическ. | 91 | 10.05.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ Удары по мячу. Тренировочная игра. | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | тематическ. | 92,93 | 12.05.18 г.,15.05.18 г |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Бег на короткие дистанции  | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. |  игра | тематическ. | 94 | 17.05.18 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛ Соревнования. Тренировочная игра. | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | тематическ | 95,96 | 19.05.19 г.,22.05.19 г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места. | Знать правила выполнения подтягивания и отжимания.Уметь выполнять прыжки в длину.Владеть навыками выносливости. |  игра | тематическ. | 97 | 23.05.19 г. |  |
|  |  | ФУТБОЛИгра вратаря.Тренировочная игра. | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | тематическ. | 98,99 | 24.05.19 г. 25.05. 19г. |  |
|  |  | *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.*Бег на короткие дистанции | Знать правила выполнения бега.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.Владеть навыками выносливости. |  игра | тематическ. | 100 | 26.05.19 г |  |
|  |  | ФУТБОЛ Удары по мячу. Тренировочная игра | Знать правила игры.Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.Владеть техникой безопасности. | игра | контрольное. | 101-105 | 27.05.19 г28.05.19 г.,29.05.19 г.30.05.19 г.,31.05.19 г. |  |

**V.Планируемые результаты деятельности**

***Должны знать:*** Правила техники безопасности по баскетболу, волейболу, пионерболу, настольный теннису; правила техники безопасности по общефизической подготовке; историю развития баскетбола, инструктаж по ТБ;

историю развития дартса; историю развития шахмат, шашек; историю развития настольного тенниса; историю развития туризма; историю развития футбола, правила игры футбол.

***Должны уметь*:** определять ЧСС, вести дневник самоконтроля; ходить с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра, бегать с чередованием обще развивающих упражнений, прыжков, метаний, бегать с преодолением препятствий ;ловить и передавать мяч в парах, тройках, кругу, водить мяч с изменением направления левой и правой руками поочередно, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения; выполнять технику метания дротиков в игре дартс; играть в шахматы и шашки; подавать мяч в парах, приемы и передачи во время игры в настольный теннис. Специальные упражнения с ракеткой: передачи и приемы мяча от стены; ориентироваться на местности, собирать рюкзак, находить азимут, устанавливать палатку; играть в футбол.

 *Дневник самоконтроля*

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры | Дни |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС (утром после сна) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**VI. Контрольные материалы**

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**VII. Список литературы**

1. Бабенко Р. Д., Юровский С.Ю., Захарин Б. И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе.- М: Просвещение 1977 .

2. Галанов А. А. Игры, которые лечат. Педагогическое общество России. М., 2005

3. Дмитриева А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск, 1987

4. Завьялов Л. К. Внеклассная работа по физическому воспитанию //Теория и методика физического воспитания. М,, 2005

5. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движения детей и подростков. М., 2006

6. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М. 2000

7. Ретровский Г. И. Физическое воспитание школьников с отклонением в состоянии здоровья. //Физкультура и спорт, 2008.- №6.- с. 27-34

8. Сливков Г. Р. Спортивные игры. М., 2005

9. Яковлев А.Г. Спортивные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья. М., 2007.

10. Ялловский Р. М. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и сортом в группах продленного дня. М., 2009

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Терра спорт, 2000.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей. – Ярославль: Гринго, 1996г.
3. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 2002.
5. Громомва О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр, 2002.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 2001.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра спорт, 2000.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Организация занятий по физической культуре с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Методические рекомендации. – Сыктывкар, 2006.
11. Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. – Ижевск: Издательство удмурдского университета. 1995.
12. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. – М.: Медицина, 2005.
13. Развитие двигательных качеств школьников. Под редакцией З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1987.
14. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М.: Владос, 2003.
15. Спортивные игры в физическом воспитании школьников. Учебное пособие / О.П. Дегтярева, И.П. Лопатин и др. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И Герцена, 2006.
16. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 2004.