

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка 2. Общая характеристика учебного предмета 3. Описание места предмета в учебном плане 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного   предмета коррекционного курса   1. Учебно-тематический план 2. Содержание учебного предмета 3. Календарно-тематическое планирование 4. Система оценки планируемых результатов 5. Описание материально-технического обеспечения образовательной   деятельности   1. Список литературы | 3  5  9  10  11  12  16  22  24  25 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости.

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 9 «б» классов со сложной структурой дефекта составлена на основе:

1. Программы для 5 – 9 классов специальных (коррекционной) школ VIII вида Бгажноковой И.М. (для детей с нарушением интеллекта) книга 2, 1997 г.
2. Программы Бгажноковой И.М. / программно - методические материалы для специальных (коррекционной) школ VIII вида (для детей с нарушением интеллекта) – М.: Гуманитар., изд. центр ВЛАДОС, 2007 г.
3. Программы для обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для глубоко умственно отсталых детей. М.: Просвещение 1986 год.
4. Шилин Ю. Н. Игра – Дартс - М.: ТОДОС 2010 г.

***Цели:*** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

· развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

· овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

· воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

***Задачи:***

*оздоровительная* – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

*образовательная -* освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни;

*воспитательная -* формирование физических и морально-волевых качеств личности;

*коррекционная -* исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура в коррекционной школе для обучающихся с ОВЗ является составной частью всей системы работы с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

Программа по физической культуре для обучающихся8 «б» класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

В раздел «***Гимнастика***» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.Упражнения в лазанье— эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «***Легкая атлетика***» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

В задачираздела ***«Лыжная подготовка»*** и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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

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

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Обучающиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

1. **Описание места предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры выделяется в 9 «б» классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

Контингент: обучающиеся 9 «б» класса с тяжёлой умственной отсталостью.

1. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса**

***Личностные:*** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальное представление о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культуры и доступными видами спорта; умение оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок.

***Предметные:***совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты и выносливости; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений; освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивных игр, ходьбы на лыжах, туризма.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п /п** | **Тема** | **Всего**  **часов** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | 2 | 18 |
| 2 | Подвижные игры | 14 | 1 | 13 |
| 3 | Гимнастика | 16 | 1 | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | 1 | 17 |
|  | **Итого** | **68** | **5** | **65** |

1. **Содержание учебного предмета**

**Тема 1. Лёгкая атлетика (20 часов)**

*(Теоретические занятия -2 часа)*

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

*(Практические занятия 18 часов)*

*Построения, перестроения.*

Построение в две шеренги.

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, направлении. Повороты в движении направо, налево.   
Ходьба к быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.*

Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м. 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, I 500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.*

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет, движения туловищем, руками: совершенствование техники Толкание ядра (3 —4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

*Комбинированные упражнения.*

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

**Тема 2. «Гимнастика» (16 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

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

*(Практические занятия 15 часов)*

*Построения и перестроения*: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения*.

*Упражнении на дыхание*.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.*

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.*

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.*

*Упражнения, укрепляющие осанку.*

*Упражнения для расслабления мышц.*

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.*

***Упражнения с предметами***

*С гимнастическими палками.*

*С набивными мячами.*

*С гантелями, штангой*

*Упражнения для туловища.*

*Упражнения для ног.*

*Упражнения на преодоление сопротивления.*

*Лазанье.*

*Равновесие.*

*Элементы акробатики.*

*Опорный прыжок.*

*Акробатические упражнения:*

группировка, перекаты в группировке, перекаты на живот прогнувшись,, кувырок вперед, назад.

**Тема 3. Спортивные и подвижные игры (14 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся: правила судейства.

*(Практические занятия 13 часов)*

*Баскетбол*

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

*Игровые упражнения без предметов, с предметами (мячом, обручем, скамейкой).*

*Игры.*

«Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Запрещенное движение», «Самый точный», «Ловкие, смелые, выносливые», «Птицы». «Вышибала».  
*Эстафета с передачей мячей, бегом, прыжками.*

**Тема 4. Лыжная подготовка (18 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

Инструктаж по технике безопасности. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов

*(Практические занятия 17 часов)*

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе, па дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м) Передвижения на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки), на дистанцию до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающегося:**

**Обучающийся должен знать:**

* правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
* фазы прыжка в длину с разбега;
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
* основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.
* как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
* КАК поддерживатъ состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.
* технику лыжных ходов.
* правила игры и судейства баскетбола.
* правила соревнований и правила игр,знать права и обязанности игроков во время игр.
* виды лыжного спорта;

**Обучающийся должен уметь:**

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять общеразвивающие упражнения, строевые приемы, акробатические соединения координировать движения рук и ног при беге на лыжах;
* выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке дo 1 км; передвижение на лыжах на скорость;
* бегать на время 30 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";
* сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
* выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

* бегать в медленном темпе 12—15 мин;
* бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800 , 500 м) на время;
* прыгать в длину с полного разбега;
* метать малый мяч на дальность;
* толкать ядро с места;
* бежать кросс на 2000 м.
* выполнять поворот на параллельных лыжах;
* проходить в быстром темпе 200-—300 м (девочки), 400 -500 м
* преодолевать на лыжах дистанцию до 1 км (девочки), дистанцию до 2 км (мальчики).
* выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
* вести мяч шагом с обводкой условных противников;
* бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности**  **(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока**  **планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика**  **(20 ч.)** | Инструктаж по правилам поведения в спортзале и на спортплощадке в 1четверти | *Формируемые компетенции:* коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.  Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.  Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.  Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний | 1 | 02.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба с преодолением препятствий. | Знать правила ходьбы.  Уметь вести контроль над правильностью выполнения  Владеть техникой ходьбы с преодолением препятствий | урок актуализации знаний и умений | 2 | 06.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.  Уметь бежать в равномерном темпе заданное время.  Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 3,4 | 11.09.18г. 13.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег 30м с низкого старта. | Знать правила выполнения низкого старта.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта  Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 5,6 | 18.09.18г. 20.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки) | Знать правила эстафетного бега.  Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 7,8 | 25.09.18г. 27.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.  Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения прыжка | урок контроля знаний и умений | 9,  10 | 02.10.18г.05.10.18г. | . |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. | Знатьправила метания мяча на дальность.  Уметь метать мяч в горизонтальную цель  Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 11,12 | 09.10.18г.12.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Спортивные и подвижные игры**  **(14 ч.)** | Вырывание и выбивание мяча в парах в баскетболе | Знать правила вырывания и выбивания мяча.  Уметь играть в баскетбол.  Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 1,2 | 16.10.18г  19.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. | Знать правила ведения мяча шагом и бегом.  Уметь играть в баскетбол.  Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 3,4 | 25.10.18г.  26.10.18г |  |  |
|  | **3** | **Гимнастика**  **(16 ч.)** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.  Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.  Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний | 1 | 06.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Мяч капитанам» | Знать правила разучиваемых игр.  Уметь играть в игры.  Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 08.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. | Знатьправила перестроения из колонны по одному в колонну по двое.  Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.  Владеть строевыми приёмами перестроения. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 12.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Перекатывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной | Знать правила перекатывания мяча.  Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.  Владеть техникой перекатывания мяча. | урок актуализации знаний и умений | 4 | 15.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его. | Знать правила подбрасывания мяча вверх.  Уметь выполнять упражнения на подбрасывание мяча и уметь его ловить.  Владеть техникой подбрасывания мяча. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 17.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжки через мяч вверх, вправо,влево. | Знать правила прыжка через мяч.  Уметь прыгать через мяч вверх, вправо,влево.  Владеть техникой прыжка. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 23.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба змейкой и по диагонали. | Знать правила ходьбы  Уметь ходить змейкой и по диагонали.  Владеть правилами ходьбы. | урок актуализации знаний и умений | 7 | 26.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по наклонной скамейке. | Знать правила лазанья по наклонной скамейке.  Уметь выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  Владеть техникой лазанья по наклонной скамейке. | урок актуализации знаний и умений | 8,9 | 30.11.18г. 03.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с мячом в руке. | Знать, как выполнять упражнения с мячами. Уметь выполнять переноску груза и передачу предметов  Владеть техникой лазанья по гимнастической стенке с мячом в руке. | урок актуализации знаний и умений | 10,11 | 07.12.18г. 10.12.18г |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с гимнастической палкой. | Знать, как выполнять упражнения с гимнастическими палками.  Уметь выполнять упражнение.  Владеть техникой лазанья по гимнастической стенке с гимнастической палкой. | урок актуализации знаний и умений | 12,13 | 14.12.18г.17.12.18г |  |  |
|  |  |  | Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз. | Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  Уметь выполнять упражнения по лазания.  Владеть техникой передвижения в висе на руках по гимнастической стенке | урок контроля знаний и умений | 14 | 18.12.18г |  |  |
|  |  |  | Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вправо, влево | Знать правила передвижения в висе на руках по гимнастической стенке вправо, влево.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат.  Владеть техникой передвижения. | урок актуализации знаний и умений | 15 | 24.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат  Владеть техникой подтягивания. | урок актуализации знаний и умений | 16 | 28.12.18г. |  |  |
|  | **4** | **Лыжная подготовка**  **(19 ч.)** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовки | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.  Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.  Уметь соблюдать правила поведения в на улице.  Владеть навыками безопасного поведения | урок актуализации знаний и умений | 1 | 14.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода. | Знать технику выполнения шага.  Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.  Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 2,3 | 18.01.19г. 21.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Поворот на параллельных лыжах. | Знать технику выполнения поворота на параллельных лыжах.  Уметь выполнять одновременный одношажный ход.  Владеть техникой шага | урок усв. новых знаний  урок компл. применения знаний и умений | 4,5 | 25.01.19г.28.01.19г.. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование изученных лыжных ходов. | Знать технику выполнения изученных лыжных ходов .  Уметь выполнять одновременный бесшажный и одношажный ходы.  Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 6,7 | 01.02.19г. 04.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м. | Знать технику безопасности  на уроках лыжной подготовки.  Уметь передвигаться на лыжах.  Владеть техникой быстрого шага | урок актуализации знаний и умений | 8 | 08.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Поворот «упором» | Знать правила торможения «упором».  Уметь выполнять. томожение «плугом»  Владеть техникой движения руками во время скольжения. | урок актуализации знаний и умений | 9 | 11.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование подъёма «полуелочкой» | Знать технику подъёма «полуёлочкой».  Уметь пользоваться правилами спуска в низкой стойке.  Владеть приемами изученного подъёма. | урок актуализации знаний и умений | 10-12 | 15.02.19г.  18.02.19г.  22.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах: девочки- до 1 км, мальчики- до 2км. | Знать как правильно передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).  Уметь: играть в игру «Кто быстрее?».  Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 13-15 | 25.02.19г. 01.03.19г. 04.03.19г. |  |  |
|  |  |  | Лыжные эстафеты на кругах 400м. | Знать правила участия в лыжных эстафетах  Уметь выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок). Владеть техникой передачи эстафеты. | урок актуализации знаний и умений | 16-19 | 07.03.19г., 11.03.19г., 15.03.19г. 18.03.19г |  |  |
|  |  | **Подвижные игры (9ч.)** | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр, на уроках по лёгкой атлетике | Знать правила поведения на уроках по лёгкой атлетике и при проведении спортивных игр.  Уметь соблюдать правила поведения в на улице.  Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний | 1 | 22.03.19г |  |  |
|  |  |  | Эстафета с мячом. | Знать правила безопасности на уроке, правила эстафет.  Уметь играть в эстафеты.  Владеть двигательными навыками. | урок усв. новых знаний | 2 | 01.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Передача мяча в движении бегом в парах в баскетболе. | Знать правила передачи мяча в движении бегом в парах.  Уметь играть в баскетбол.  Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 3,4 | 05.04.19г.08.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении баскетболе. | Знать правила броска мяча одной рукой от плеча.  Уметь играть в баскетбол.  Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 5,6 | 12.04.19г. 15.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Штрафной бросок баскетболе. | Знать правила подачи штрафного броска.  Уметь играть в баскетбол.  Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 7,8 | 19.04.19г. 22.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Зонная защита в баскетболе | Знать, что такое зонная защита в баскетболе.  Уметь играть в баскетбол.  Владеть правилами игры в баскетбол. | урок усв. новых знаний | 9,  10 | 26.04.19г. 30.04.19г. |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  **(6 ч.)** | Бег 30м с низкого старта. | Знать технику низкого старта.  Уметь демонстрировать технику бега на к/д, технику низкого старта.  Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 1 | 03.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег по слабопересеченной местности. | Знать, как выполнять бег по заданной местности.  Уметь пробегать по слабопересеченной местности  Владеть правильным дыханием. | урок закрепления | 2,3 | 06.05.19г. 10.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег (встречная эстафета). | Знать правила эстафетного бега.  Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  Владеть правильным дыханием. | урок обучения | 4,5 | 13.05.19г. 17.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.  Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.  Владеть техникой выполнения прыжка. | урок закрепления | 6 | 20.05.19г. |  |  |

1. **Система оценки планируемых результатов**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3*» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

**(УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3» —* двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Оценка «5»* — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

*Оценка «4»* — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Оценка «3»* — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

**Нормативы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | | |
|  |  | Мальчики | | | Девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | 5.0 | 5.4 | 6.0 | 5.2 | | 5.5 | 6.3 |
| 2 | Бег 60м (с) | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | | 10.8 | 11.4 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 340 | 300 | 260 | 300 | | 260 | 220 |
| 5 | Метание мяча(50г)(м) | 34 | 27 | 20 | 21 | | 17 | 14 |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 15 | | 10 | 8 |
| 8 | Бег на лыжах 0,5 км (мин,с), 1 км | 6.3 | 7.0 | 7.4 | 7.0 | | 7.3 | 8.1 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | Без учета времени | | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) |  | | | |  | | |

1. **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте.

Технические средства обучения.

Экранно-звуковые пособия: презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм.

Учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование.

Набивные мячи; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи; баскетбольные, футбольные мячи; сетки, кегли.

1. **Список литературы**

**ОСНОВНОЙ СПИСОК**

Программы специальных образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В. В.) Просвещение, 2009г

2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

3. И. М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001г.

4. Абрамов Э. Н., Бобкова Л. Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

5. Абрамов Э. Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 200с.

6. Коваленко М. И., Пекшева А. Г. Справочник учиклассов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

7. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.–72 с.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б. И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; Астрель», 2003. – 626 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК**

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьёв А.Г., Ягущина Э.В. Практикум по экологии – уч. Пос. – М.: АО МДС., 2008
2. Баландин Р.К., Бондарёв Л.Г. Природа и цивилизация,М.: Мысль, 1988 г.
3. Городинская В.С., Иванов В.Ф. Природа. Человек. Закон. – М.: Юрид. лит., 2006. – 384 с.
4. Давыдова И.В. Экология и жизнь. №1, 2008. Здоровье будущих поколе-ний, стр. 72. изд-во «Устойчивый мир» Зелёный крест. Россия.
5. Жудова П. П. Геоботаническое районирование Башкирской АССР. – Уфа, 1966.
6. Колесов Д.В. Биология. Человек: Учеб. Для 8 кл. Общеобразоват. Учеб. Заведений. – М: Дрофа, 2006. – 336 с.: ил.
7. Лесная растительность Башкирии и ее изучение. – Уфа, 1985.
8. Михеев А.В., Гладков В.М., Иноземцев А.А. Охрана природы; Учебник для студентов биол. Спец. Ин-тов/ 2-е изд., дораб.-М: Просвещение, 1991.
9. Неумывакин И.Л. Экология и жизнь. Научно-популярный журнал. №1, 2002. Как пересекаются параллельные миры, стр.76. Изд-во «Тайдекс Ко»
10. Никитин Д.П., Новиков Ю.В. Окр.среда и человек: Учеб.пособ. для студ. вузов – 2-е изд., перераб. И доп.- М: Высш.шк., 2006-415 с ; ил.
11. Токарева Н., Экология и жизнь, №3 (26), 2002, Мой дом – моя газовая камера, стр 68. Изд-во «Тайдекс Ко»
12. Экология и жизнь №1, 2007, Глобальное потепление и здоровье (информи-рует ВОЗ), стр. 49 Изд-во «Тайдекс Ко)
13. Экология и жизнь №3, 2005. Гигиена человека, стр.74, Изд-во «Тайдекс Ко».