


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

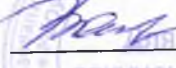
СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УМР

 Н.А. Якушева  
«\_\_» \_\_\_\_ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 М.В. Волегова  
«\_\_» \_\_\_\_ 2019 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
8 класс  
на 2019-2020 учебный год**

Учитель: Березина А.А.

2019 год

## **1. Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР для 8 класса разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Лях В. И. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014.

**Цель:** формирование у учащихся с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников.

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

В работе с обучающимися с задержкой психического развития заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Дифференцированный подход** предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с задержкой психического развития возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей. Особое внимание следует обратить на заключение врача о физическом состоянии и возможностях каждого обучающегося.

**Деятельностный подход** строится на признании того, что развитие личности обучающихся с задержкой психического развития определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроках со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МБОУ «Школа для детей с ОВЗ». Рабочая программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 102 часов в год, при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Продолжительность занятий в 8 классе – 40 минут.

#### 4. Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 5) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 10) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 11) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 12) готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 14) овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

- 7) развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## **5. Содержание изучаемого предмета**

Содержание программы отражено в шести разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры (волейбол)». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

### ***Знания о физической культуре***

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

### ***Гимнастика***

#### **Теоретические сведения**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

#### **Практический материал**

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; размыкание и смыкание на месте; команды «Прямо!», «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; повороты в движении налево и направо; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, по диагонали, противходом, «змейкой»; рапорт учителю.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; скакалкой; передача предметов; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Висы, упоры.

Упражнения в поднимании и переноске грузов:

подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, 2-3 кувырка вперёд, 2-3 кувырка назад, стойка на лопатках, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в

упор присев, кувырок в сторону, опорные прыжки (вскок в упор присев, соскок прогнувшись), ласточка, уголок из упора сидя сзади; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок и стойка на голове (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Организаторские умения: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей; дозировка упражнений.

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **Практический материал:**

ОРУ. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Бег. Спринтерский бег (высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м, низкий старт до 30 м). Длительный бег (бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут; бег на 1500 м; кросс до 15 мин; бег с препятствиями и на местности). Челночный бег 3х10 м; бег с изменением направления движения по указанию учителя, с изменением частоты шагов; эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад, в чередовании с ходьбой до 150 м.

Прыжки. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с 11-13 шагов разбега; с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого с 7-9 шагов разбега; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки по ориентирам; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат. Прыжки со скакалкой.

Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12—14 м, юноши с расстояния до 16 м). Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух, трёх и четырёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Организаторские умения. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### ***Лыжная подготовка***

#### **Теоретические сведения.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах до 4 км. Спуски, подъемы, торможение, повороты на месте.

### ***Спортивные игры (волейбол).***

#### **Теоретический материал.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология волейбола; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

#### **Практический материал.**

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Условное распределение часов по разделам**

Разделы	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Гимнастика	Спортивные игры
Количество часов	48	20	24	10
Итого за год: 102 часов				

### **Разбивка часов по четвертям**

Четверть	Кол-во часов
1	24
2	24
3	30
4	24
Итого	102



## **6. Планируемые результаты по завершении обучения**

В результате изучения предмета у учащихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия* как основа умения учиться.

### **Личностные учебные действия**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### **Коммуникативные учебные действия**

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

### **Регулятивные учебные действия**

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

### **Познавательные учебные действия**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

## 7. Промежуточная аттестация. Контроль, оценивание результатов.

**Текущий контроль** проводится в течение всего обучения, на каждом уроке. Оценивание при текущем контроле оказывает огромное воспитательное воздействие. Объективная оценка может поддержать, подбодрить ученика, поспешно выставленная – задержать, затормозить.

**Промежуточная аттестация** осуществляется на основе четвертных оценок. Контроль должен выявить, знают ли учащиеся фактический материал, умеют ли применять свои знания в различных ситуациях, могут ли осуществлять мыслительные операции, т. е. сравнивать и обобщать конкретные факты, делать общие заключения.

### Требования к оцениванию

Для оценивания применяется балльная система.

При оценивании используются следующие **критерии**:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно выполнять или применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

## Уровень физической подготовленности

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60 м, с	9,7 и меньше	9,8-10,4	10,5 и больше	9,0 и меньше	9,1-9,7	9,8 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4,20 и меньше	4,21-4,50	4,51 и больше	3,50 и меньше	3,51-4,20	4,21 и больше
Бег 2000 м, мин,с	10,50 и меньше	10,51-12,30	12,31 и больше	9,00 и меньше	9,00-9,45	9,46 и больше
Прыжок в длину с места, см	175 и больше	166-174	165 и меньше	190 и больше	166-189	165 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-114	109 и меньше	125 и больше	120-124	119 и меньше
Метание мяча (150 г), м	27 и больше	21-26	20 и меньше	42 и больше	37-41	36 и меньше
Бег 30 м, с	5,1 и меньше	5,0-5,6	5,7 и больше	4,8 и меньше	4,9-5,1	5,2 и больше
Челночный бег 3х10 м, с	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше	7,6 и меньше	7,7-8,1	8,2 и больше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 25 сек	125 и больше	110-124	109 и меньше	110 и больше	100-109	99 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), кол-во раз	15 и больше	8-14	7 и меньше	10 и больше	8-9	7 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	38 и больше	33-37	32 и меньше	48 и больше	43-47	42 и меньше

### 7. Календарно-тематический план предмета

№	Тема урока	Кол час	Дата	Виды деятельности
	<b>1 четверть (24 часа). Легкая атлетика.</b>			
1.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке. Теоретические сведения о легкой атлетике. ОРУ в колонне. Медленный бег.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение, бег.
2.	Медленный бег. ОРУ в движении. Повороты на месте. Передвижение по ориентирам.	1		Построение, бег.
3.	Построения. Повороты в движении. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Крокодил».	1		Построение, игра.
4.	Перестроения. Ходьба с заданиями. Ходьба в колонне с указаниями учителя. ОРУ в колонне. Подвижная игра «Кто быстрее?».	1		Перестроения, ходьба, игра.
5.	Построения и перестроения. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Огонь, воздух, вода и ветер».	1		Построения, перестроения, игра.
6.	Ходьба с заданиями. Ходьба с препятствиями. Прыжки по разметкам. Подвижная игра «Крокодил».	1		Ходьба, игра.
7.	Бег с заданиями, с изменением длины шага. Прыжки с ноги на ногу. ОРУ в колонне. Встречная эстафета.	1		Бег, прыжки.
8.	ОРУ в кругу. Круговая эстафета. Бег и прыжки с преодолением простейших препятствий.	1		Бег, прыжки.
9.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
10.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м.	1		Бег.
11.	ОРУ без предметов. Медленный бег до 6 минут. Подвижная игра «Крокодил».	1		Бег, игра.
12.	Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60 м.	1		Бег.
13.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «День и ночь».	1		Бег, игра.
14.	ОРУ в колонне. Бег на скорость 60 м. Поднимание и опускание туловища за 30 с.	1		Бег.
15.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями на местности. Бег на 500 м.	1		Бег.
16.	ОРУ в кругу. Многоскоки. Кросс до 1500 м.	1		Бег, прыжки.
17.	ОРУ в кругу. Прыжки с продвижением. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		Прыжки, игра.

18.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и с разбега (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки с высоты с поворотом в воздухе с точным попаданием в ориентир.	1		Прыжки.
19.	ОРУ в кругу. Подтягивания на перекладине. Прыжки в высоту.	1		Прыжки.
20.	Ходьба с заданиями. Подготовка кистей рук к метанию. Захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Метание теннисного мяча на заданное расстояние и дальность.	1		Ходьба, манипуляции с мячом, метание.
21.	Метание теннисного мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 11-13 м с места и с 7-9 бросковых шагов.	1		Метание.
22.	Броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами.	1		Метание.
23.	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1		Игра.
24.	Подвижная игра с метанием «В яблочко!» Подведение итогов четверти.	1		Игра.
<b>2 четверть (24 часа). Гимнастика.</b>				
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
26.	ОРУ с большим мячом. Строевые упражнения. Сдача рапорта учителю.	1		Гимнастика.
27.	ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Ходьба по бревну с различным движением рук на носках.	1		Гимнастика.
28.	ОРУ с малым мячом. Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну, опорные прыжки.	1		Гимнастика.
29.	ОРУ с большим мячом. Ходьба по бревну. Опорные прыжки и повороты.	1		Гимнастика.
30.	ОРУ без предметов. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1		Гимнастика.
31.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке. Висы на перекладине	1		Гимнастика.
32.	ОРУ с большим мячом. Подтягивания на высокой перекладине из виса (м)/на низкой перекладине из виса лежа (д).	1		Гимнастика.
33.	ОРУ без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Выстрел».	1		Гимнастика, игра.
34.	ОРУ с большим мячом. Комплексы упражнений с обручами.	1		Гимнастика.

35.	ОРУ с гимнастическими палками. Висы на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног. Эстафета с использованием обручей.	1		Гимнастика.
36.	ОРУ без предметов. Группировка. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		Гимнастика.
37.	ОРУ с малым мячом. Кувырок вперед по мату. 2-3 кувырка вперед по мату.	1		Гимнастика.
38.	ОРУ с большим мячом. Кувырок в сторону. Уголок из упора сидя сзади.	1		Гимнастика.
39.	ОРУ с малым мячом. Кувырок назад. 2-3 кувырка назад из упора присев.	1		Гимнастика.
40.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» (д).	1		Гимнастика.
41.	ОРУ в кругу. Стойка на лопатках, «ласточка».	1		Гимнастика.
42.	ОРУ в движении. Длинный кувырок (м). Поворот в упор стоя на одном колене (д).	1		Гимнастика.
43.	ОРУ без предметов. Стойка на голове (м). «Мост» из положения стоя (д).	1		Гимнастика.
44.	ОРУ с большим мячом. Разучивание комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
45.	ОРУ с малым мячом. Закрепление комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
46.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
47.	ОРУ в движении. Эстафеты.			Гимнастика.
48.	Подведение итогов четверти. Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Выстрел».	1		Гимнастика, игра.
<b>3 четверть (30 часов).</b> <b>Лыжная подготовка. Спортивные игры (волейбол).</b>				
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Теоретические сведения о лыжном спорте.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
50.	Построение с лыжами. Переноска лыж. Прикрепление. Повороты на месте различными способами.	1		Лыжная подготовка.
51.	Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Передвижение ступающим и скользящим шагом до 2000 м.	1		Лыжная подготовка.
52.	Бесшажный ход с палками. Попеременный двухшажный ход с палками.	1		Лыжная подготовка.
53.	Попеременный четырехшажный ход с палками.	1		Лыжная подготовка.
54.	Передвижение бесшажным, попеременным двухшажным и попеременным четырехшажным шагами до 2000 м.	1		Лыжная подготовка.
55.	Повороты на лыжах переступанием с	1		Лыжная

	палками и упором с палками.			подготовка.
56.	Повороты на лыжах полуплугом.	1		Лыжная подготовка.
57.	Коньковый ход без отталкивания руками.	1		Лыжная подготовка.
58.	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		Лыжная подготовка.
59.	Передвижение двухшажный коньковый ход до 1000 м.	1		Лыжная подготовка.
60.	Передвижение различными ходами и поворотами до 3000 м.	1		Лыжная подготовка.
61.	Спуски с пологого склона в основной и средней стойках.	1		Лыжная подготовка.
62.	Торможение плугом и полуплугом.	1		Лыжная подготовка.
63.	Передвижение на лыжах до 3000 м.	1		Лыжная подготовка.
64.	Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», ступающим шагом.	1		Лыжная подготовка.
65.	Подъём, спуск, торможение на лыжах.	1		Лыжная подготовка.
66.	Эстафеты на склоне на лыжах.	1		Лыжная подготовка.
67.	Передвижение на лыжах до 4000 м.	1		Лыжная подготовка.
68.	Эстафеты на лыжне .	1		Лыжная подготовка.
69.	Лыжные шаги. Проверочная работа.	1		Лыжная подготовка.
70.	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале во время занятий волейболом. Теоретические сведения о волейболе.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
71.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		Манипуляции с мячом.
72.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		Манипуляции с мячом.
73.	Прием подачи. Прямой нападающий удар.	1		Манипуляции с мячом.
74.	Комбинации из освоенных элементов. Подвижная игра «Волейбол надувным мячом».	1		Манипуляции с мячом, игра.
75.	Совершенствование знаний о тактике игры в волейбол.	1		Игра.
76.	Игра в волейбол по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков.	1		Игра.
77.	Проверочная работа. Игра в волейбол по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков.	1		Игра.

78.	Игра в волейбол по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков. Подведение итогов четверти.	1		Игра.
<b>4 четверть (24 часа).</b> <b>Легкая атлетика.</b>				
79.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке. Теоретические сведения о легкой атлетике. ОРУ в движении. Медленный бег.	1		Бег.
80.	Строевые упражнения. Построение и перестроения. ОРУ без предметов.	1		Перестроения.
81.	Построения и перестроения. ОРУ в кругу. Ходьба с заданиями. Ходьба противходом, по диагонали и «змейкой».	1		Перестроения, ходьба.
82.	ОРУ без предметов. Бег с заданиями, с изменением длины шага. Ускорение.	1		Бег .
83.	ОРУ в колонне. Прыжки на скакалке.	1		Бег.
84.	ОРУ в кругу. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки на длинной скакалке.	1		Прыжки.
85.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места в ориентир. Многократный прыжок (до 10 подряд). Тройной и пятерной прыжок с места.	1		Прыжки.
86.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке.	1		Прыжки.
87.	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе. Эстафеты с использованием скакалок.	1		Прыжки.
88.	Прыжки с места, с разбега, с продвижением, с высоты 70 см. Проверочная работа.	1		Прыжки.
89.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 м.	1		Бег.
90.	Бег на скорость 60 м. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
91.	Бег на 500 м. Подвижная игра «Ориентирование в зале».	1		Бег, игра.
92.	Кросс до 1500 м.	1		Бег.
93.	Метание теннисного мяча в коридор, с расстояния 12-14 м (д) и до 16 м (м).	1		Метание.
94.	Метание теннисного мяча на дальность с места, с 4-5 шагов разбега.	1		Метание.
95.	Ловля и броски набивного мяча (2 кг) различными способами.	1		Метание.
96.	ОРУ в кругу. Правила круговых и встречных эстафет. Подвижная игра «День и ночь».	1		Бег, игра.
97.	ОРУ в движении. Медленный бег в колонне с изменением направлений. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1		Бег.
98.	ОРУ в кругу. Круговая эстафета.	1		Бег.
99.	Медленный бег с преодолением препятствий.	1		Бег.



	Подтягивания на перекладине. Наклон вперед из положения сед на полу.			
100.	Встречная эстафета. Проверочная работа по легкой атлетике.	1		Бег.
101.	Круговая эстафета. Подвижная игра «Крокодил»	1		Бег, игра.
102.	Эстафеты с бегом, прыжками и мячами. Подведение итогов четверти и года.	1		Бег, прыжки, манипуляции с мячом.

## **8. Материально – техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с задержкой психического развития должно отвечать не только общим, но и их особым образовательным потребностям.

### **Учебно-методические пособия для учителя:**

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с задержкой психического развития.
2. Методический сборник «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» г. Пермь, 20017 г.;
3. Методический сборник «Адаптация инвалидов: проблемы, поиски, решения» г. Пермь, 2013 г.
4. Физическая культура в специальном образовании, Дмитриев А. А.
5. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

### **Оборудование:**

- гимнастические коврики;
- дуги для подлезания
- массажёры для ног
- мячи большие и малые
- фитболы
- скакалки
- обручи
- гимнастические палки
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- эстафетные палочки
- музыкальна аппаратура
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

### **Наглядный, дидактический материал:**

- карточки для проведения подвижных игр;
- карточки с комплексами ОРУ;
- сюжетные картинки (виды спорта, игры);
- пиктограммы;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы.