

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического объединения «Становление»

Протокол № _____
от «__» _____ 2025 г.

Председатель ЦМО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

_____ Ткаченко Л.С.
от «__» _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом
школы-интерната №115

Протокол № _____
от «__» _____ 2025 г.

Рабочая программа

по учебному курсу «Адаптивная физическая культура»

на 2025 – 2026 учебный год

для 9 класса

Разработано

Никитина В.В.
учителем физической культуры

Самара 2023 г.

№ п/п	Содержание рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура»	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	10
3.	Содержание учебного курса. Планируемые результаты освоения учебного курса	10
4.	Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	26
5.	Оснащённость учебного процесса по курсу	27

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6-8 класса разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2021 г. N 273-ФЗ (последняя редакция), на основе программы «Физическое воспитание», автор В. М. Мозговой: Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, 6-8 кл., под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2021 и учебного плана ГБОУ школы–интерната № 115 г. о. Самара на 2025 – 2026 учебный год.

Общая цель учебного курса «Физическая культура» при реализации адаптированной образовательной программы основного общего образования - содействие всестороннему развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи учебного курса «Физическая культура»

Оздоровительные задачи:

1. укрепить здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
2. обеспечить профилактику заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Образовательные задачи:

1. формировать и совершенствовать разнообразные двигательные умения и навыки, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
2. формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
3. формировать познавательные, эстетические, нравственные интересы на материале физической культуры и спорта.

Воспитательные задачи:

1. воспитывать устойчивые морально-волевые качества: настойчивость, смелость, умение преодолевать трудности;
2. содействовать военно-патриотической подготовке обучающихся.

Цели рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура» -

1. формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре;
2. формирование способности включиться в производительный труд;
3. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
4. развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, опыта двигательной деятельности;
5. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

Задачи рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура»:

- ✓ укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность обучающихся;
- ✓ развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- ✓ создать условия для приобретения обучающимися знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ✓ развивать чувство темпа и ритма, координацию движений;
- ✓ формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- ✓ создать условия усвоения обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Специальные (коррекционные) цели и задачи

Цель программы по учебному курсу «Физическая культура» коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

Задачи:

- коррекция физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
- коррекция психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;
- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- развитие умения логически мыслить, точно и кратко формулировать свою мысль в устной и письменной речи;
- развитие памяти, устойчивости внимания;
- развитие способностей к целенаправленной деятельности, работоспособности, настойчивости, трудолюбия, самостоятельности,
- навыков контроля и самоконтроля;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации.

Основные направления коррекционной работы:

1. коррекция и компенсация нарушения физического развития;
2. коррекция и компенсация нарушения психического развития;
3. развитие пространственных представлений и ориентации;
4. коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.

Общая характеристика учебного курса

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

В основе обучения физическими упражнениями 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.

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

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.

Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих обучающихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и

спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся специальной школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа по физкультуре для структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного курса в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. 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 обучающихся из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития обучающихся и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный

раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с курсами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения обучающихся навыкам подхода к курсу с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы.

Таковыми курсами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у обучающихся быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что 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 обучающихся развиваются точность, ловкость действий с курсами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков обучающихся. Благодаря играм у обучающихся развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным

действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях обучающихся друг с другом, между группами обучающихся.

В школе для обучающихся с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес обучающихся к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволяя отслеживать динамику развития умственно отсталых обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья. Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся допускает врач школы. Учитывалось, что обучающиеся находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития обучающихся и подростков достаточно широкий. В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием обучающихся рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ школы–интерната № 115 г. о. Самара на 2025 – 2026 учебный год

Количество часов по учебному плану- 9 А 68

9 Б 67

Программа составлена с учётом праздничных дней.

2. Учебно-тематический план

Класс	Виды упражнений , час.				Итого, час.
	гимнастика	легкая атлетика	подвижные игры	ОРУ	
9 А	20	20	20	8	68
9 Б	20	20	20	7	67

3. Содержание учебного курса. Планируемые результаты изучения учебного курса

9 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе каждого урока)

Что разрешено и неразрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в 4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: а) Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

б) Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

в) Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками. Из исходного положения - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

б) Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

в) С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди. Из-за головы).

г) Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки). **Выполняются только после консультации врача.** Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) - мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска грузов и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Подтягивание в висе по гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

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

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Требования к строевому шагу;

- Как перенести одного ученика двумя различными способами; Фазы опорного прыжка.

Уметь:

- Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- Изменять направление движения по команде;
- Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ног врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- Выполнять простейшие комбинации на бревне;
- Проводить анализ выполненного движения обучающихся.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор Юм. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.

Знать:

- Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- Как измерять давление, пульс.

Уметь:

- Бежать с переменной скоростью с течение 6 минут, в различном темпе;
- Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Знать:

- Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.
- Правила игры в волейбол.

Уметь:

- Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Знать:

- Правильно выполнять штрафные броски.

Уметь:

- Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- Ведение мяча в беге;
- Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения

а) Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислу шайся к сигналу».

б) Коррекционные: «Обманчивые движения».

в)Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробати кой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы «Вызов победителя».

г)С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в ру ки», эстафеты.

д)С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».

е)С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер». ж)С элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов», эстафеты волейболистов.

з)С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

и)Игры на снегу: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

4. Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Формы организации учебных занятий: урок

- Комбинированный урок.
- Коррекционный урок.
- Урок с преимущественно оздоровительной направленностью.
- Урок с преимущественно воспитательной направленностью.
- Урок с преимущественно образовательной направленностью

Основные виды учебной деятельности:

Виды деятельности со словесной основой, виды деятельности на основе восприятия образа, виды деятельности с практической основой.

Формы организации работы на уроке:

1. Групповая форма
2. Дифференцированное-групповая форма
3. Индивидуально-групповая форма
4. Индивидуальная форма
5. Фронтальная форма
6. Поточная форма
7. Посменная форма

5. Оснащённость учебного процесса по курсу

Учебно-методическое обеспечение

5.1. Учебники и учебные пособия

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. – 191с.

5.2. Литература для учителя

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
2. Е.С. Черник «Физическая культура во вспомогательной школе» Москва, «Учебная литература», 1997 г.
3. Ю.Д. Железняков «Спортивные игры» Москва, издательский центр «Академия» 2001 г.
4. Г.А. Колодницкий «Лёгкая атлетика» Москва, Просвещение. 2011г.
5. Е.М. Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», Москва «Физкультура и спорт», 1977 г.
6. И.А. Винер «Гимнастика», Москва, Просвещение. 2011г.

5.3. Материально-техническое оснащение

2. Спортивный зал, тренажерный зал; территория вокруг школы; спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

5.4. Информационное обеспечение

Доступ к сети Интернет.

Интернет-ресурсы

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru>– федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал
<http://www.fsu.edu.ru>– федеральный совет по учебникам МОиН РФ
<http://www.ndce.ru>– портал учебного книгоиздания
<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал «Вестник образования»
<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования
<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
<http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»
<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»
<http://vwww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов
<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей

Дополнительные Интернет-ресурсы
Викиучебник (открытые книги) <http://ru.wikibooks.org/wiki/>
Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>
Сайт для учителей Завуч.инфо <http://www.zavuch.info/>
Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>