**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 8-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Постановления главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065 – П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. №1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013 г.
6. [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
7. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.

**Цель программы**

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи программы**

* Корректировать нарушения физического развития.
* Формировать двигательные умения и навыки.
* Развить двигательные способности в процессе обучения.
* Укрепить здоровье и закаливание организма, сформировать правильную осанку.
* Раскрыть возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
* Формировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
* Формировать познавательные интересы, сведения по физической культуре.
* Воспитать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.
* Корректировать недостатки психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся.
* Развивать чувства темпа и ритма, координации движений; речевого материала, используемого на уроках физкультуры.
* Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***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 и перестроение в четыре шеренги;
* ходьба в различном темпе и направлениях;
* повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***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):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**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 100 м. (2 раза за урок);
* кроссовый 6ег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
* эстафета 4 по 100 м.;
* бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки:***

* выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
* выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
* прыжки на одной ноге через препятствия 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;
* прыжок с разбега способом «перешагивание».

***Метание:***

* броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
* метание в цель;
* метание малого мяча на дальность с полного разбега;
* метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**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);
* упражнения с набивными мячами;
* верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
* передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
* подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол:***

* правильное ведение мяча с передачей;
* броски 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 упрощенным 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.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека;
* правила соревнований по лыжным гонкам;
* совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов;
* одновременный двухшажный ход;
* поворот махом на месте;
* комбинированное торможение лыжами и палками;
* обучение правильному падению при прохождении спусков;
* повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м. (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики);
* передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60 м.;
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
* размыкание в движении на заданный интервал;
* сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
* изменение скорости передвижения;
* фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
* прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
* пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
* фиксированная ходьба.

***Бег:***

* бег на скорость 100 м.;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (3 раза за урок);
* эстафетный бег с этапами до 100 м.;
* медленный бег до 10-12 мин.;
* совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
* Бег на средние дистанции (800 м.);
* кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

***Прыжки:***

* специальные упражнения в высоту и в длину;
* прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
* совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание:***

* метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
* метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
* метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
* прием мяча у сетки;
* отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
* верхняя прямая подача;
* блокирование мяча;
* прямой нападающий удар через сетку с шагом;
* прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол:***

* понятие о тактике игры;
* практическое судейство;
* повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
* ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
* ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
* броски мяча в корзину с различных положений;
* учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
* правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
* сведения о готовности к соревнованиям;
* совершенствование техники изученных ходов;
* поворот на месте махом назад снаружи;
* спуск в средней и высокой стойках;
* преодоления бугров и впадин;
* поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
* прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
* прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы.**

***Проверочные испытания по видам упражнений:***

* бег 30-60 м.;
* прыжок в длину с места;
* подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
* метание на дальность мяча весом 150 гр.;
* бросок набивного мяча весом 1 кг.;
* кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

**Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся**

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основнаямедицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** |
| ***Специальнаямедицинскаягруппа «А»*** | ***Специальнаямедицинскаягруппа «Б»*** |
| **Предметная область «Физическая культура»** |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 8-9 классах коррекционного вида рассчитана на 134 учебных часа, из них в 8 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч. (2 ч. в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| ***8 класс*** | ***9 класс*** |
| 1. | «Легкая атлетика» | 16 | 16 |
| 2. | «Гимнастика с основами акробатики» | 20 | 20 |
| 3. | «Лыжная подготовка» | 12 | 12 |
| 4. | «Спортивные игры (баскетбол)» | 12 | 10 |
| 5. | «Спортивные игры (волейбол)» | 8 | 8 |
| **Всего часов:** | **68** | **66** |

**Календарно-тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **«Легкая атлетика».** | **8** |
| 1. |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2. |  | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3. |  | Бег 100 м. с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4. |  | Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий. | **1** |
| 5. |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6. |  | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7. |  | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | **1** |
| 8. |  | Толкание набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | **8** |
| 9. |  | Волейбол. Соблюдение ТБ на уроках по волейболу. Техника верхней и нижней подачи мяча. | **1** |
| 10. |  | Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Подвижная игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11. |  | Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | **1** |
| 12. |  | Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке. | **1** |
| 13. |  | Волейбол. Верхняя прямая подача. | **1** |
| 14. |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Подвижная игра: «Сумей защитить». | **1** |
| 15. |  | Волейбол. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | **1** |
| 16. |  | Волейбол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | **20** |
| 17. |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижная игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18. |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19. |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20. |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Подвижная игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21. |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22. |  | Лазанье по наклонной скамейке. Подвижная игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23. |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Подвижная игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24. |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25. |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26. |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Подвижная игра: «Удочка». | **1** |
| 27. |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28. |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Подвижная игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29. |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Подвижная игра: «Силачи». | **1** |
| 30. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31. |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32. |  | Повороты, стоя на месте. Подвижная игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33. |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34. |  | Силовые упражнения в парах. Подвижная игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35. |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Подвижная игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36. |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **«Лыжная подготовка».** | **12** |
| 37. |  | Соблюдение ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38. |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подвижная игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39. |  | Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40. |  | Поворот махом на месте. | **1** |
| 41. |  | Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42. |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Подвижная игра: «Не упади». | **1** |
| 43. |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | **1** |
| 44. |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».  | **1** |
| 45. |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | **1** |
| 46. |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Подвижная игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47. |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | **1** |
| 48. |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **3** |
| 49. |  | Баскетбол. Штрафные броски. | **1** |
| 50. |  | Баскетбол. Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51. |  | Баскетбол. Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | **1** |
| **4 четверть** |
| **«Легкая атлетика».** | **8** |
| 52. |  | Высокий старт. Кроссовая подготовка. | **1** |
| 53. |  | Эстафета 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54. |  | Бег на 100 м. с преодолением 5 препятствий.  | **1** |
| 55. |  | Метание мяча на дальность с разбега.  | **1** |
| 56. |  | Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57. |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58. |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59. |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Подвижная игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **9** |
| 60. |  | Баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61. |  | Баскетбол. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62. |  | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Подвижная игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 63. |  | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | **1** |
| 64. |  | Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. | **1** |
| 65. |  | Баскетбол. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Подвижная игра: «Самый меткий». | **1** |
| 66. |  | Баскетбол. Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. | **1** |
| 67. |  | Баскетбол. Подбирание отскочившего мяча от щита. | **1** |
| 68. |  | Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **«Легкая атлетика».** | **8** |
| 1. |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2. |  | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3. |  | Бег 100 м. с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4. |  | Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий. | **1** |
| 5. |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6. |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7. |  | Метание мяча на дальность.  | **1** |
| 8. |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | **8** |
| 9. |  | Волейбол. Соблюдение ТБ на уроках по волейболу. | **1** |
| 10. |  | Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Подвижная игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11. |  | Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | **1** |
| 12. |  | Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке. | **1** |
| 13. |  | Волейбол. Верхняя прямая подача. | **1** |
| 14. |  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Подвижная игра: «Сумей защитить». | **1** |
| 15. |  | Волейбол. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | **1** |
| 16. |  | Волейбол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | **20** |
| 17. |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижная игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18. |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19. |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20. |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Подвижная игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21. |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22. |  | Лазанье по наклонной скамейке. Подвижная игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23. |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Подвижная игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24. |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25. |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26. |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Подвижная игра: «Удочка». | **1** |
| 27. |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28. |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Подвижная игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29. |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Подвижная игра: «Силачи». | **1** |
| 30. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31. |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32. |  | Повороты, стоя на месте. Подвижная игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33. |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34. |  | Силовые упражнения в парах. Подвижная игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35. |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Подвижная игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36. |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **«Лыжная подготовка».** | **12** |
| 37. |  | Соблюдение ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38. |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подвижная игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39. |  | Одновременный двухшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40. |  | Поворот на месте махом назад снаружи. | **1** |
| 41. |  | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Подвижная игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42. |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Подвижная игра: «Не упади». | **1** |
| 43. |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | **1** |
| 44. |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».  | **1** |
| 45. |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | **1** |
| 46. |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Подвижная игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47. |  | Передвижение на лыжах до 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики). | **1** |
| 48. |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | **10** |
| 49. |  | Баскетбол. Штрафные броски. | **1** |
| 50. |  | Баскетбол. Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51. |  | Баскетбол. Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | **1** |
| **4 четверть** |
| 52. |  | Баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.  | **1** |
| 53. |  | Баскетбол. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».  | **1** |
| 54. |  | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Подвижная игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 55. |  | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.  | **1** |
| 56. |  | Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Подвижная игра: «Самый меткий».  | **1** |
| 57. |  | Баскетбол. Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.  | **1** |
| 58. |  | Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».  | **1** |
| **«Легкая атлетика».** | **8** |
| 59. |  | Высокий старт. Эстафета 4\*100 м. Кроссовая подготовка. | **1** |
| 60. |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 61. |  | Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Дальше всех». | **1** |
| 62. |  | Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 63. |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Подвижная игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| 64. |  | Дифференцированный зачет: метание малого мяча весом 150 гр. на дальность.  | **1** |
| 65. |  | Дифференцированный зачет: бег на 2000 м.  | **1** |
| 66. |  | Дифференцированный зачет: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).  | **1** |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

***Учебно-методическое обеспечение:***

* Мозговой В. М. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009 г.
* В. В. Воронкова, С.А. Казакова – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014 г. 247с. – (Коррекционная педагогика).
* Гонеев А. Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для учреждений / А. Д. Гонеев, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева; под ред. В. А. Сластёнина. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011 г. – 272 с.

***Цифровые образовательные ресурсы:***

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20)
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
* Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>
* Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>