

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»  
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

Рабочая программа  
**Физическая культура**  
10а класс

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
учителей начальных классов  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 5 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»  
Я.Е. Корлякова  
Приказ № 01-04/400 от «31» августа 2023 г.



Составил: Полонянкина А.Д.  
учитель высшей квалификационной  
категории

Рецензент: Невоструева О.Ю.,  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе,  
учитель высшей квалификационной  
категории

2023– 2024 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10а класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
- Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 02 декабря 2022 г. № 1053 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;
- Устава Учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы «Успех» ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;

- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.
- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 31.08.2023г №01-04/401 «Об утверждении перечня учебников».

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), относятся:

- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Сроки реализации ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют 4 года (6-9кл)

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в каждом классе рассчитана на 68 часов (34 учебные недели) и составляет 2 часа в неделю.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  - коррекция нарушений физического развития
  - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
  - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

При реализации рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура», возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При

электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: лекция, онлайн-консультация (программа Skype), использование чат-технологий. Для организации электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: «ЯКласс», «Учи.ру», «Дистанционная школа Удмуртии», социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники», WhatsApp, Viber.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Как известно, уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным развитием) и социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи.

Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Учитывая особенности психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, предлагаемая программа по физическому воспитанию учащихся ориентируется на решение задач, стоящих перед школьной системой физического воспитания и программой «Special Olympics». Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол)).

Перед физическим воспитанием специальной (коррекционной) школы стоят следующие цели и задачи.

#### **Цели программы:**

- 1) обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;
- 2) коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 3) формирование навыков жизнедеятельности;
- 4) активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

#### **Задачи программы:**

*Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:*

- 1) профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;
- 3) активизация защитных сил организма ребенка;
- 4) повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 5) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завывшения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.);
- 6) коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- 7) обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 8) создание благоприятных коррекционных развивающих условий для лечения и оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

*Образовательные задачи:*

- 1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- 2) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

4) формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

*Развивающие задачи:*

- 1) оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- 2) формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) развитие пространственно-временной дифференцировки;
- 4) обогащение словарного запаса.

*Воспитательные задачи:*

- 1) воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 2) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 3) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 4) формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- 5) формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Средства, используемые для реализации программы:**

- 1) спортивные игры и коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- 2) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 3) упражнения для зрительного тренинга;
- 4) материально-технические средства физической культуры: занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- 5) наглядные средства обучения: показ.

**Разделы программы:**

- I. Теория. Основы знаний
- II. Легкая атлетика
- III. Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- IV. Лыжная подготовка
- V. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты

**Краткое содержание программы**

*Объем программного материала включен в следующие пять разделов.*

В I разделе программы «Основы знаний» вошли сведения теоретического характера: знание основных частей тела и их функционирования, определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих, которые излагаются во время всех уроков физкультуры, а также теоретические сведения при изучении того или иного раздела программы.

Во II раздел «Легкая атлетика» включены различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний. Большое место уделено метанию мяча в цель и на дальность. Прыжки выполняются с места толчком двух ног, с разбега способом «согнув ноги».

В III раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» включены построения, перестроения, лазание, перелезание, подлезания, упражнения на равновесие, на расслабление и напряжение мышц, упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки, помогут учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя и во время ходьбы и бега.

В IV раздел «Лыжная подготовка» включены упражнения на овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах без палок и с палками. Техника ходьбы на лыжах двухшажным попеременным ходом, одновременным двухшажным ходом. Спуск с горки и подъем в горку.

Овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах преследует, кроме того, цели прикладного характера. В условиях коррекционных школ уроки по лыжной подготовке проводятся при температуре -14°C с несильным ветром. Кроме того, при проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется технике безопасности и охране здоровья

учащихся, предупреждению травматизма (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

В важнейшем разделе программы являются игры, включающие в себя как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол), углубленное изучение технике владения мячом с тактическими приемами.

В процессе физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

С этой целью целесообразно два раза в год (сентябрь, апрель) проводить тестирование физической подготовленности занимающихся по следующим видам контрольных упражнений:

- 1) бег 30 м на время;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) метание мяча на дальность;
- 4) метание мяча в цель.

#### **Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	191-205	171-190	160-170	166-170	141-165	135-140
Бег 60 м (сек.)	9,4-9,0	9,7-9,5	9,8 и больше	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель (5 раз)	5	4	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-30	18-20	22-25	18-20	15-12

При прохождении каждого раздела программой предусмотрено сформированные двигательные умения и навыки проверить и укреплять в более сложных ситуациях, это соревнования, проверочные испытания, зачеты по видам, что способствует лучшему закреплению изученного и коррекции двигательных действий.

Ученики, отнесенные к специальной медицинской группе по заключению врача, могут заниматься с классом, но под строгим контролем учителя.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход на уроке, класс делится на 2 группы с учетом их двигательных и интеллектуальных возможностей.

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития по усвоению программного материала в рамках физического воспитания. Регулирование физической нагрузки осуществляется с учетом внешних признаков утомления (приложения № 1 и № 2), что позволяет предупредить переутомление занимающихся.

**Успеваемость по предмету «физическая культура» определяется отношением ученика к знаниям, степенью сформированности учебных умений и навыков, с учетом индивидуальных возможностей. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

На основании Приказа решения педагогического совета ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» (протокол № 16 от 29.04.21) от 29.04.2021г № 01-04/276в рабочую программу были внесены изменения в разделы «Пояснительная записка», «Тематический план», «Учебно-тематический план», «Учебная программа».

### **Учебно-тематический план:**

Разделы	Учебные часы	1 четверть (01.09-28.10)	2 четверть (07.11-30.12)	3 четверть (11.01-15.03, праздничные дни 23.02; 08.03)	4 четверть (27.03-26.05, праздничные дни 01.05; 08-09.05)
Основы знаний	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	16	8			8
Спортивные игры	18	8			10
Гимнастика	8		8		
Лыжная подготовка	26		8	18	
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

### **Тематический план**

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Легкая атлетика	8
	Спортивные и подвижные игры	8
2 четверть	Гимнастика	8
	Лыжная подготовка	8
3 четверть	Лыжная подготовка	18
4 четверть	Спортивные и подвижные игры	10
	Легкая атлетика	8
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10а класса**



Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по контрольным заданиям, а в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Анализ результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом строго индивидуально. Основы знаний: правила поведения на уроках физкультуры, форма одежды и правила личной гигиены. Элементарные знания о ЗОЖ. Значение утренней гимнастики, формирование полезных привычек сознательного отношения детей к ЗОЖ. Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физкультуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Участие спортсменов школы в Специальной олимпиаде Удмуртии и России.

#### **Легкая атлетика**

Знать правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Знать фазы прыжка в длину с разбега. Правила передачи эстафетной палочки. Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь: ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе. Уметь не задерживать дыхание при нагрузке. Пробежать на скорость отрезки от 20 до 50 метров. Правильно приземляться при прыжках в длину с разбега и высоту. Выполнять прыжок в длину способом «Согнув ноги», метать теннисный мяч на даль и в цель. Выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 метров. Уметь выполнять стартовый разгон, переходящий в спокойный бег. Выполнять метание мяча на дальность в коридор 10м. Подобрать разбег для прыжков в длину и метания мяча на дальность.

#### **Гимнастика**

Знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять перестроение и строевые команды. Уметь: строится в шеренгу, ходить строем в колонну по одному соблюдая дистанцию при ходьбе. Пройти по гимнастической скамейке соблюдая дистанцию и сохраняя равновесие. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и носить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузке, уметь следить за правильной осанкой. Уметь согласовывать движения рук и ног при лазании по гимнастической стенке. Выполнять упражнения с предметами. Перелезть и подлезть под препятствие различным способом. Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения. Выполнять все виды физической нагрузки и физически е упражнения.

#### **Лыжная подготовка**

Знать: ТБ и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, одежда, обувь лыжника, лыжный инвентарь. Уход за лыжным инвентарем. Первая помощь при обморожении.

Уметь: Выполнять строевые команды с лыжами в руках и на лыжах. Надевать и снимать лыжи. Передвигаться на лыжах в колонну по одному. Согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом. Выполнять спуск со склона в высокой стойке и подъем «Лесенкой», «елочкой», торможение способом «плуг». Повороты способом «переступанием».

#### **Коррекционные подвижные и спортивные игры.**

Знать: правила поведения на занятиях подвижными играми. Как влияют занятия играми на организм человека. Знать правила игры в баскетбол, терминологию игры в баскетбол.

Уметь: Быть внимательным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх. Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение мяча. Выполнять передачу мяча в парах с отскоком от пола. Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Принимать стойку баскетболиста, выполнять перемещение, остановку, поворот на месте с мячом. Выполнять защитные действия против игрока (выбивание, перехват). Применять в игре изученные элементы.

**Календарно-тематическое планирование. Физическая культура, 10а класс.  
2 часа в неделю, 68 часа.**

**Задача раздела:** «Значение физической культуры в жизни человека» Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека.

1. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале, на улице, на лыжне.
  2. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижение негативных влияний окружающей социально-экономической среды.
  3. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
  - 4 Помощь при травмах.
  5. Спортивная терминология, название спортивного инвентаря, снарядов.
  6. Участие спортсменов школы в Специальной олимпиаде Удмуртии и на Всероссийских специальных соревнованиях.
- Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Знания, умения	Индивидуальные особенности усвоения учебного материала II группа	Коррекционная работа
1/1		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий и преодолением препятствий. Обычный бег. Совершенствование техники беговых упражнений: с ускорением, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками. Подвижная игра «Русская лапта».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Бег 60м. Техника бега с низкого старта.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, выпадами, с перекатом с пятки на носок. Понятие о спортивной ходьбе. Обычный бег. Техника бега с низкого старта. Бег с ускорением. Бег 60 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции.	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью до 60 м.	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление свода стопы.
3/3		Разновидности ходьбы. Спортивная ходьба.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением темпа и направлений по сигналу. Бег 60м. Эстафетный бег. Ходьба с высоким подниманием бедра. Спортивная ходьба. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой до 4-5 мин.	Знать: простейшие правила по бегу, прыжкам, метаниям. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать в среднем темпе.	II группа – выполняют в меньшем объеме.	Развитие пространственной координации
4/4		Техника прыжков. Передача эстафетной	Ходьба с выполнением ОРУ. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой(600). Передача эстафетной палочки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с ноги на	Знать: положение тела во время прыжка. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	II группа – исключить (не выполнять)	Индивидуальная работа

		палочки.	ногу. Прыжок в глубину, выпрыгивание на возвышение. Подвижная игра «Русская лапта».	приземляться в яму на две ноги		
5/5		Кросс 2000м Прыжок в длину с разбега.	Ходьба с различным положением рук. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 м. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок с 3-5 беговых шагов разбега способом «согнув» ноги. Учебная игра в футбол.	Знать: зону приземления при прыжках в длину. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
6/6		Прыжок в длину с разбега «согнув» ноги.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Низкий старт. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Прыжок в высоту с места толчком двух ног Прыжок в длину с разбега способом «согнув» ноги. Учебная игра в футбол.	Знать: положение тела при прыжках. Уметь: Выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальный режим преодоления дистанции
7/7		Метание малого мяча вдаль, подбор разбега.	Ходьба с преодолением препятствий, контролируя движение. Техника бега по дистанции. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Техника подбора разбега для метания (укороченный разбег). Подвижная игра « Русская лапта».	Знать: ТБ при метании мяча. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч вдаль с укороченного разбега.	II группа – выполняют метание мяча с места.	Имитационные упражнения
8/8		Метание малого мяча в цель.	Бег с преодолением препятствий. Стартовый разгон. Ходьба с выполнением общеразвивающих упражнений. Метание малого мяча в горизонтальную цель в коридор 10м(подбор полного разбега). Игра в футбол (ведение мяча ударами по мячу).	Знать: правила преодоления препятствий. Уметь: метать мячи на дальность с разбега в коридор 10м.	II группа – исключить (не выполнять) скоростно-силовые упражнения	Дыхательные упражнения
9/1		ТБ при занятиях баскетболом.	Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке баскетболиста вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола. Уметь: перемещаться по площадке в стойке баскетболиста.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
10/2		Техника перемещений, стоек, остановок.	ОРУ с мячами. Беседа: «Влияние занятий спортивными играми на организм». Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении. Техника перемещений, стоек, остановок, поворотов. Бросок мяча в кольцо. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	II группа – замена на более легкое задание	Развитие пространственной координации
11/3		Техника ловли и	ОРУ с мячами. Правила игры в баскетбол. Стойка	Знать: правила игры. Уметь:	II группа –	Развитие

		передачи мяча на месте и в движении.	баскетболиста, перемещения, ведение мяча Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Защитные действия против игрока без мяча (выбивание, отбор, перехват).	выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	выполняют с легким мячом.	глазомера
12/4		Техника защитных действий: выбивание, отбор, перехват.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте в парах. Бросок мяча в кольцо. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Знать: ОРУ с мячами. Уметь: выполнять защитные действия против игрока.	II группа – исключить (не выполнять)	Дыхательные упражнения
13/5		Правила игры в баскетбол. Жесты судей.	ОРУ со скакалками. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Знать: ОРУ со скакалками. Уметь: объяснять жесты судей.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
14/6		Бросок мяча снизу в щит. Штрафной бросок.	ОРУ со скакалками. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча снизу в щит. Штрафной бросок. Остановка по сигналу учителя. Техника выполнения стойки баскетболиста. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Знать: ОРУ со скакалками. Уметь: выполнять штрафной бросок в кольцо.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
15/7		Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ в парах. Стойка и перемещения баскетболиста, остановка, поворот. Ведение мяча с изменением направления. Защитные действия игроков, игра в нападении. Учебная игра.	Знать: стойку баскетболиста. Уметь: перемещаться по площадке в стойке баскетболиста.	II группа – выполняют с помощью учителя.	Имитационные упражнения
16/8		Перемещения, остановки, повороты в стойке баскетболиста.	ОРУ в парах. Передача мяча от груди двумя руками, ловля мяча, бросок в баскетбольное кольцо. Перемещение в стойке баскетболиста, остановка, поворот. Защитные действия игроков, игра в нападении. Учебная игра.	Знать: стойку баскетболиста. Уметь: применять правила игры в баскетбол.	II группа – не выполняют	Имитационные упражнения
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, размыкание на вытянутые руки. Техника выполнения строевых команд. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция», предварительная и исполнительная команда. Ходьба и бег змейкой.	Знать: ТБ при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые команды.	II группа – выполняют со всеми.	Имитационные упражнения
18/2		Перелезание, подлезание. Подтягивание в висе.	Основная стойка. Упражнение на осанку. Повороты на месте. ОРУ с мячом. Перелезание через препятствие, подлезание под препятствие. Передвижение в висе на руках, подтягивание.	Знать: как выполнять перелезание, подлезание. Уметь: выполнять строевые команды, повороты на месте.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие глазомера

19/3	Упражнения в равновесии. Тренировка дыхания.	Выполнение команды «Чаще шаг», «Реже шаг», ходьба противходом. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Упражнения на формирование правильной осанки. Тренировка дыхания в различных исходных положениях.	Знать: как выполнять упражнения на дыхание. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения на дыхание.	II группа – замена на более легкое задание	Имитационные упражнения
20/4	Упражнения в равновесии. Восстановление дыхания.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом на право, налево, кругом. Перешагивание через мячи, равновесие на одной ноге. Упражнения на дыхание, восстановление дыхания после нагрузки.	Знать: ТБ при выполнении упражнений равновесии. Уметь: выполнять упражнения на восстановление дыхания после нагрузки.	II группа – выполняют с помощью учителя.	Развитие вестибулярного аппарата
21/5	Техника выполнения упражнений с обручем.	Упражнение на формирование правильной осанки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручем. Наклоны, повороты с обручем. Стойка на носках, на одной ноге, наклоны, повороты с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба на носках с предметом на голове. Стойка на одной ноге, другая согнута у колена, руки в разных положениях.	Знать: ТБ при выполнении упражнений с обручем.. Уметь: выполнять упражнения с обручем, упражнения в равновесии	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
22/6	Упражнения с гимнастической палкой. Осанка.	Выполнение команды «Чаще шаг», «Реже шаг», ходьба противходом. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Упражнения на формирование правильной осанки. Тренировка дыхания.	Знать: как выполнять строевые команды Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	II группа – замена на более легкое задание	Имитационные упражнения
23/7	Упражнения в равновесии. Восстановление дыхания.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом на право, налево, кругом. Перешагивание через мячи, равновесие на одной ноге. Упражнения на дыхание, восстановление дыхания после нагрузки.	Знать: ТБ при выполнении упражнений равновесии. Уметь: выполнять упражнения на восстановление дыхания после нагрузки.	II группа – выполняют с помощью учителя.	Развитие вестибулярного аппарата
24/8	Упражнения в равновесии. Восстановление дыхания.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, с поворотом на право, налево, кругом. Перешагивание через мячи, равновесие на одной ноге.	Знать: ТБ при выполнении упражнений равновесии. Уметь: выполнять упражнения на восстановление дыхания	II группа – выполняют с помощью учителя.	Развитие вестибулярного аппарата

			Упражнения на дыхание, восстановление дыхания после нагрузки.	после нагрузки.		
25/1		ТБ при занятиях лыжным спортом.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Подбор лыж по размеру.	Знать: ТБ при занятиях лыжным спортом. Уметь: правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
26/2		Освоение техники скользящего шага.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Уход за лыжным инвентарем. Передвижение скользящим шагом, соблюдая дистанцию и технику скольжения. Прохождение дистанции 1500м. Игры на лыжах.	Знать: уход за лыжным инвентарем. Уметь: Застегивать лыжные крепления.	II группа – выполняют по опорным картам	Индивидуальная работа
27/3		Прохождение дистанции 3000 м.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. Переступание на месте. Спуск в средней стойке на лыжах, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3000 м.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: пройти на лыжах 3000м.	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
28/4		Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Одежда, обувь лыжника. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Переступание на месте. Прохождение отрезков 300м.*5. Игры со спусками и подъемами.	Знать: одежду, обувь лыжника Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
29/5		Освоение техники спусков и торможения «плугом».	Первая помощь при обморожении. Управление лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Спуск, торможение «плугом», подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2000 м.	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при спусках и торможениях.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
30/6		Прохождение отрезков 700-900м. на время.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение отрезков 700-900м. на время.	Знать: свое место в строю Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – не выполняют	Дыхательные упражнения
31/7		Прохождение дистанции 3000м.	Переноска лыж. Построение на лыжах .Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 3000м.Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом.	Знать: технику спуска на лыжах с горы. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – сократить дистанцию до 1500 м.	Имитационные упражнения
32/8		Освоение техники поворотов «махом»,	Правила обгона. Передача эстафеты. Повороты «махом», переступанием. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3000 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: правила обгона, передачи эстафеты в лыжных гонках. Уметь: выполнять повороты на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения

		переступанием.				
33/1		ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение техники спусков и торможения «плугом».	Т.Б. Первая помощь при обморожении. Управление лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Спуск, торможение «плугом», подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2000 м.	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при спусках и торможениях.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
34/2		Освоение техники спусков и торможения «плугом».	ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Знать: ТБ при занятиях лыжным спортом. Уметь: правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
35/3		Освоение техники перестроений на лыжах.	Уход за лыжами. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Совершенствование техники перестроений на месте и в движении. Прохождение дистанции 1000м.	Знать: уход за лыжным инвентарем. Уметь: Застегивать лыжные крепления.	II группа – выполняют вместе со всеми	Индивидуальная работа
36/4		Прохождение дистанции 3000 м.	Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции. Спуск в средней стойке на лыжах, торможение «плугом», подъем «ступающим» шагом.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: спускаться на лыжах, выполнять торможение «плугом».	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
37/5		Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Одежда, обувь лыжника. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Переступание на месте. Прохождение отрезков 300м.*5.	Знать: одежду, обувь лыжника. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
38/6		Прохождение дистанции 3000 м.	Первая помощь при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Спуск, торможение «плугом», подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3000 м.	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
39/7		Освоение техники спуска и подъема по склону.	Управление лыжами при спуске и подъеме по склону. Передвижение ступающим и приставными шагами. Техника попеременного двухшажного хода при прохождении дистанции 2000м.	Знать: технику спусков и подъемов. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – не выполняют	Дыхательные упражнения
40/8		Освоение техники	Техника спуска с горы. Освоение техники поворотов «переступанием». Спуск в средней стойке, подъем	Знать: технику спуска на лыжах с горы.	II группа – исключить (не	Имитационные упражнения

		поворотов «переступанием».	«елочкой».Игра со спусками и подъемами.	Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	выполнять)	
41/9		Освоение техники спусков с пологих склонов.	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок, по кругу друг за другом со спусками с пологих склонов. Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «лесенкой».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
42/10		Освоение техники лыжных ходов. Зачет 2000.	Беседа «Первая помощь при обморожении». Зачет 2000 м.	Знать: первая помощь при обморожении. Уметь: Пройти дистанцию 2000м. на время.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие вестибулярного аппарата
43/11		Техника попеременного двухшажного ход.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой». Игры на лыжах.	Знать: ТБ при занятиях лыжным спортом. Уметь: Выполнять спуск в средней стойке, подъем «елочкой»	II группа – выполняют в меньшем объеме.	Развитие пространственной координации
44/12		Освоение техники работы рук при отталкивании.	Освоение техники одновременного бесшажного хода, работа рук при отталкивании. Прохождение отрезков 600м*4.	Знать: Работа рук при отталкивании. Уметь: Применять на практике.	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
45/13		Прохождение дистанции 3000 м.	Переступание на месте, повороты «махом». Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «ступающим» шагом. Прохождение дистанции 3000 м.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: спускаться на лыжах, выполнять торможение «плугом».	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Дыхательные упражнения
46/14		Прохождение отрезков 300м*5.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переступание на месте, повороты «махом». Прохождение отрезков 300м.*5.	Знать: одежду, обувь лыжника Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие пространственной координации
47/15		Освоение техники управления лыжами.	Опрос «Первая помощь при обморожении». Управление лыжами при спуске, торможение «плугом», подъем «елочкой». Игра с бегом на лыжах.	Знать: что делать при обморожении. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе попеременным двухшажным ходом.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
48/16		Освоение техники передачи эстафеты на	Эстафетные гонки на лыжах, передача эстафеты. Управление лыжами, при выполнении поворотов «махом». Игра с бегом на лыжах « Пустое место»	Знать: технику передачи эстафеты. Уметь: согласовывать работу рук и ног при поворотах «махом».	II группа – исключить (не выполнять)	Дыхательные упражнения



		лыжах.				
49/17		Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 3000м. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой» (техника).	Знать: технику спуска на лыжах с горы. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальная работа
50/18		Освоение техники поворотов «переступанием».	Техника спуска с горы. Освоение техники поворотов «переступанием». Спуск в средней стойке, подъем «елочкой». Игра со спусками и подъемами.	Знать: технику спуска на лыжах с горы. Уметь: согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	II группа – исключить (не выполнять)	Имитационные упражнения
51/1		ТБ при занятиях волейболом.	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста, перемещения в стойке волейболиста вправо, влево, вперед, назад. Остановка по сигналу. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: ТБ при занятиях волейболом. Уметь: перемещаться по площадке в стойке.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Развитие вестибулярного аппарата
52/2		Прием и передача мяча.	ОРУ с мячами. Прием и передача мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Правила игры, жесты судей. Учебная игра.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: принимать стойку волейболиста.	II группа – замена на более легкое задание	Развитие пространственной координации
53/3		Прием и передача мяча на месте, в движении.	ОРУ с мячами. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, перемещения, передача мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу. Верхняя прямая подача.	Знать: правила игры. Уметь: концентрировать внимание во время игры.	II группа – выполняют с близкого расстояния.	Развитие глазомера
54/4		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	ОРУ с мячами. Техника выполнения верхней прямой подачи. Прием и передача мяча двумя руками через сетку. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Знать: технику верхней прямой подачи мяча. Уметь: выполнять прием и передачу мяча в парах.	II группа – исключить (не выполнять)	Дыхательные упражнения
55/5		Прием мяча двумя руками сверху и снизу.	ОРУ в парах. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача	Знать: Правила перехода игроков на площадке. Уметь: Правильно принимать мяч двумя руками сверху и снизу	II группа – выполняют с мячом у стены	Имитационные упражнения
56/6		Прием мяча с подачи, нападающий удар.	ОРУ в парах. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача, нападающий удар.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу.	II группа – выполняют упражнения с мячом у стены	Имитационные упражнения
57/7		Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	ОРУ со скакалками. Правила игры в волейбол, переход на площадке. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху. Верхняя прямая подача	Знать: Правила перехода игроков на площадке. Уметь: Правильно принимать стойку волейболиста.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа

58/8	Прием мяча двумя руками сверху и снизу.	ОРУ в парах. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача	Знать: Правила перехода игроков на площадке. Уметь: Правильно принимать мяч двумя руками сверху и снизу	II группа – выполняют с мячом у стены	Имитационные упражнения
59/9	Прием мяча двумя руками сверху и снизу.	ОРУ в парах. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача	Знать: Правила перехода игроков на площадке. Уметь: Правильно принимать мяч двумя руками сверху и снизу	II группа – выполняют с мячом у стены	Имитационные упражнения
60/10	Прием мяча с подачи, нападающий удар.	ОРУ в парах. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача, нападающий удар.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу.	II группа – выполняют с мячом у стены	Имитационные упражнения
61/1	Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	ОРУ со скалками. Правила игры в волейбол, переход на площадке. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху. Верхняя прямая подача	Знать: Правила перехода игроков на площадке. Уметь: Правильно принимать стойку волейболиста.	II группа – замена на более легкое задание	Индивидуальная работа
62/2	Прием мяча двумя руками сверху и снизу.	ОРУ в парах. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение на площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача	Знать: Правила перехода игроков на площадке. Уметь: Правильно принимать мяч двумя руками сверху и снизу	II группа – выполняют с мячом у стены	Имитационные упражнения
63/3	ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках, с преодолением препятствий. Обычный бег. Совершенствование техники беговых упражнений: с ускорением, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с прыжками. Подвижная игра «Русская лапта».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
64/4	Ходьба спортивная. Высокий старт.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами, ходьба с перекатом с пятки на носок. Понятие о спортивной ходьбе. Обычный бег. Техника бега с высокого старта Бег с ускорением. Бег 60 м. Работа рук при беге, положение корпуса и головы. Техника бега по дистанции. Игра «Вызов номера	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	II группа – замена на более легкое задание	Укрепление свода стопы.
65/5	Ходьба спортивная. Бег до 5 минут.	Общеразвивающие упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением темпа и направлений по сигналу. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Спортивная ходьба. Бег на выносливость в чередовании с ходьбой до 5 мин.	Знать: положение тела во время ходьбы и бега. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать в среднем темпе до 4-5 мин.	II группа – выполняют с ограничением	Развитие пространственной координации
66/6	Разновидности	Ходьба с выполнением ОРУ. Бег на выносливость в	Знать: положение тела во время	II группа –	Индивидуальная

		прыжков. Учебная игра в футбол.	чередовании с ходьбой(600). Передача эстафетной палочки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в глубину. выпрыгивание на возвышение. Учебная игра в футбол..	прыжка. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	исключить (не выполнять)	работа
67/7		Прыжок в длину с разбега.	Ходьба с различным положением рук. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 м. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов разбега, способом «согнув» ноги. Подвижная игра «Эстафеты с бегом и прыжками».	Знать: зону приземления при прыжках в длину. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Имитационные упражнения
68/8		Прыжок в длину с разбега.	Ходьба с различным положением рук. Кроссовый бег по слабопересеченной местности до 2000 м. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов разбега, способом «согнув» ноги. Подвижная игра	Знать: зону приземления при прыжках в длину. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	II группа – уменьшение объема выполненных заданий	Индивидуальная работа

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:****Программы:**

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл.»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

**Методическая литература:**

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»//Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»//М., изд. «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

**Легкая атлетика:**

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»//Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»//М., «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

**Подвижные и спортивные игры:****Волейбол**

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. « Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

**Баскетбол**

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

**Подвижные игры**

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.
2. Цымбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

**Лыжная подготовка:**

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Пбт., изд. «Лениздат», 1985 г.

**Внеурочная деятельность:**

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»//Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.
3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.

4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»/Волгоград, «Учитель», 2013.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

**Оздоровительная гимнастика:**

1. Джичжид Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.
7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

**Материально-техническое обеспечение**

1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. кабинет учителя – 1
3. лыжная база – 1
4. беговая дорожка – 1
5. футбольное поле – 1
6. площадка игровая баскетбольная – 1
7. перекладина – 1
8. рукоход – 1
9. нестандартное оборудование – 1
10. дорожка из шин для прыжков – 1

2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2

3) Электроприборы:

1. моно-магнитола – 1
2. лампа настольная

4) Форма для занятий

1. костюм парадный – 17
2. форма футбольная – 7
3. форма баскетбольная – 7
4. кеды спортивные – 7
5. костюм спортивный (синий) – 10
6. футболка белая – 17
7. кроссовки – 17

5) Инвентарь:

*Лыжная подготовка*

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79

## 5. коньки – 2

*Лёгкая атлетика*

1. мяч теннисный – 12
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 4
4. секундомер – 1

*Спортивные и подвижные игры*

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 5
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

*Гимнастика*

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. штанга – 3
4. тренажеры для рук – 4
5. коврик туристический – 4
6. комплект кегель – 4
7. кубики (городок) – 2
8. обручи металлические с утяжелителем – 10
9. палки гимнастические – 10
10. скакалка – 20
11. перекладина – 2
12. шведская стенка – 4

*Туризм*

1. палатка – 1
  2. спальный мешок – 1
  3. котелок – 4
  4. треноги – 2
- 
1. шашки – 6
  2. доски для шашек – 6
  3. шахматы – 1

