

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие

Приказом №244 от 01.09.2020г.

### Рабочая программа учебного предмета

Предметная область: физическая культура

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс: 7 «а»

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Кочина С.А.,  
учитель физической культуры,  
1 кв. к.

с. Ключики, 2020 г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для обучающегося 7 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- адаптированная основная программа МКОУ «Ключиковская СОШ», приказ № 244 от 01.09.2020 г. года;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы. Под ред. В.В. Воронковой; 8-е издание. - М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы. Под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание. - М.: Просвещение, 2011 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией В.В. Воронковой; 8-е издание М.: Просвещение, 2013 г.;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание М.: Просвещение, 2011 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования от 30 августа 2013 г. №1015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
- Устав Муниципального казенного образовательного учреждения «Ключиковская средняя общеобразовательная школа», утверждённый Приказом Заведующего аппаратом управления Муниципального отдела управления образованием МО Красноуфимский округ №483 от 19 сентября 2017 г.

При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Основная цель изучения физической культуры заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; — воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Программа физического воспитания обучающихся 7 классов является продолжением программы подготовительных 1-4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Предмет «Физическая культура» играет важную роль в реализации основных целевых установок образования: формирование здорового образа жизни; формировании двигательных умений и качеств; способности к организации своей деятельности; духовно-нравственном развитии и воспитании школьников.

Содержание предмета направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

При составлении программы учтены дифференцированный и деятельностный подходы, обеспечивающие разнообразие содержания, организацию доступной предметно-практической и учебной деятельности, прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность самостоятельного продвижения в усвоении программного материала, придание результатам образования социально-значимого и лично-значимого характера, существенное повышение мотивации и интереса к учению.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.**

Физическая культура в школе изучается на протяжении всех лет обучения. Основной формой организации обучения физической культуре является урок, который строится на принципах коррекционно-развивающего обучения.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) даются самые элементарные сведения по физической культуре, усвоение которых важно для выработки у учащихся достаточно осмысленного отношения к предмету. Овладение элементарными знаниями задач и значения физкультуры, прежде всего, содействует вовлечению детей к спорту и здоровому образу жизни, коррекцию двигательных навыков и умений. Физическая культура способствует физическому, умственному и социальному развитию умственно отсталых школьников.

Обучение физической культуре наиболее действенно при установлении тесной связи между изучением физических упражнений и применением их в жизни. Умения анализировать, работать в группе или проявлять лидерские способности, устойчивость к стрессовым ситуациям, поддержки.

Обучение физической культуре детей с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у них формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Нарушения мышления и речи, равно как и всех сторон психики детей с нарушением интеллекта, обуславливают специфику обучения их физической культуре. Эта специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

Ведущим коррекционным принципом, объединяющим и организующим все разделы программы по данному предмету, является комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков. Приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

При составлении программы учтены принципы преемственности, целостности содержания образования, обеспечивающие наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями. Принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, позволяющие обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Структурно и содержательно программа построена с учётом особенностей познавательной деятельности детей. Функция раскрывается через формирование общественно значимых установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций, проявляется в приобретении индивидуального мировоззрения и миропонимания, устойчивых черт характера и способов межличностного общения. Развитие творчества и мышления, проявляется в овладении познавательной и предметной деятельностью, развитии способностей к активной самореализации в индивидуальных и общественных интересах.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

Личностные базовые учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;

- гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- активное включение в общепользную социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные базовые учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения:

- умение вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- дифференцированное использование разных видов речевых высказываний (вопросы, ответы) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.);

Регулятивные базовые учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения:

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные базовые учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях:

- умение делать простейшие умозаключения;
- дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации;

- использование логических действий (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применение начальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - использование в жизни и деятельности некоторых межпредметных знаний;

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

### **3. Место учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 7 классе в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа, 3 часа в неделю:

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности**

Личностные:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. 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;
4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
9. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
10. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
11. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

#### Предметные:

1. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
2. 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.
3. 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;
4. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
5. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
6. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. 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.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

#### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;



- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Обучающиеся 7 классов должны уметь:

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации).

Обучающиеся 7 классов должны знать:

- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества.

## **5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками;

гантелями; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены: ходьба, бег, прыжки, метание. Которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 4 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### - Теоретические сведения

- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.
- Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
- Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
- Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### Гимнастика

Теоретические сведения:

- Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
- Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами;
- большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой;
- лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

#### Легкая атлетика

Теоретические сведения.

- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.
- Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.
- Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

- Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.
- Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».
- Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

#### Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах, как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

#### Подвижные игры

Практический материал.

- Коррекционные игры;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

#### Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения.

- Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

- Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
- Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.
- Подвижные игры на основе баскетбола.
- Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

- Теоретические сведения.
- Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.
- Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

- Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.
- Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
- Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### Настольный теннис

Теоретические сведения.

- Парные игры.

- Правила соревнований.
- Тактика парных игр.

Практический материал.

- Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.
- Одиночные игры.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

7 класс

№ п/п	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика (14 часов)</b>			
1	«Инструктаж по охране жизни и здоровья обучающихся», ТБ на уроках по лёгкой атлетике в спортивном зале и на открытой спортивной площадке. Специальные беговые упражнения (СБУ).	1ч	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.
2	Понятие о двигательных качествах. Строевые упражнения, перемещения.	1ч	
3	Специальные беговые, прыжковые упражнения	1ч	
4	Преодоление полосы препятствий. Упражнения с гантелями	1ч	
5	ОРУ: с гимнастической скакалкой, с мячами	1ч	
6	Дыхательные упражнения		
7	Низкий старт. Бег 30 метров	1ч	
8	Бег с низкого старта 60 метров	1ч	
9	Медленный бег до 7-8 минут	1ч	
10	Ускорение в процессе бега	1ч	
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - отталкивание	1ч	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание	1ч	
13	Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов в цель	1ч	
14	Метание мяча 1 кг. Бросок теннисного мяча в цель	1ч	
<b>Спортивные игры (13 часов)</b>			
15	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Учебная игра в баскетбол.	1ч	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Права и обязанности
16	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу	1ч	
17	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.	1ч	
18	Учебная игра в волейбол	1ч	
19	Волейбол: стойка игрока	1ч	

20	Перемещения по одному и в парах	1ч	игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.
21	Передача мяча сверху двумя руками в парах		
22	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1ч	
23	Верхняя прямая подача	1ч	
24	Нижняя прямая подача	1ч	
25	Учебная игра по упрощённым правилам	1ч	
26	Учебная игра по упрощённым правилам	1ч	
27	Учебная игра.	1ч	
<b>Гимнастика (14 часов)</b>			
28	«Инструктаж по охране жизни и здоровья обучающихся», ТБ на занятиях гимнастики. Личная гигиена. Выбор формы для занятий.	1ч	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.
29	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности	1ч	
30	Строевые упражнения: Повторение элементов строя	1ч	
31	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	1ч	
32	Общеразвивающие упражнения: с гантелями (2 – 3 кг), на гимнастической стенке.	1ч	
33	ОРУ на тренажёрах, с обручами	1ч	
34	ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии.	1ч	
35	Акробатика: Два кувырка вперёд слитно	1ч	
36	Комбинация: Два кувырка вперёд слитно, мост из положения, стоя с помощью	1ч	
37	Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину	1ч	
38	Опорный прыжок – наскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1ч	
39	Ритмическая гимнастика	1ч	
40	Гимнастика на фитболах	1ч	
41	Гимнастика на фитболах.	1ч	
<b>Корректирующая гимнастика (7 часов)</b>			
42	Комплекс упражнений на правильную осанку, упражнения на растяжку и брюшной пресс	1ч	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной
43	Комплекс упражнений на правильную осанку, упражнения на спину и брюшной пресс	1ч	
44	Комплекс упражнений на правильную осанку на растяжку с предметами и без предметов.	1ч	
45	Комплекс упражнений на правильную осанку (четыре группы мышц)	1ч	
46	Комплекс упражнений на укрепление голеностопных суставов, и стоп	1ч	
47	Комплекс упражнений на правильное дыхание	1ч	
48	Комплекс упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.	1ч	

			осанки.
Лыжная подготовка (20 часов)			
49	«Инструктаж по охране жизни и здоровья обучающихся». ТБ на уроках по лыжной подготовки.	1ч	Выучить основные правила гигиены во время занятий
50	Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями	1ч	физическими упражнениями.
51	ОРУ в движении	1ч	Комплекс подводящих упражнений.
52	Комплекс подводящих упражнений	1ч	Комплекс подводящих упражнений с эспандером
53	Комплекс подводящих упражнений с эспандером	1ч	Строевые упражнения с лыжами, на лыжах.
54	Строевые упражнения с лыжами, на лыжах	1ч	Прохождение дистанции свободным ходом без палок
55	Прохождение дистанции свободным ходом без палок	1ч	Прохождение дистанции свободным ходом без палок и с палками.
56	Прохождение дистанции свободным ходом с палками	1ч	Эстафеты на лыжах с этапами до 500 м.
57	Эстафеты на лыжах с этапами до 500 м.	1ч	Попеременный двухшажный ход
58	Попеременный двухшажный ход	1ч	Попеременный двухшажный ход
59	Прохождение дистанции с применением попеременного двухшажного хода	1ч	Прохождение дистанции с применением попеременного двухшажного хода
60	Одновременный двухшажный ход	1ч	Одновременный двухшажный ход.
61	Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	1ч	Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода.
62	Одновременный бесшажный ход	1ч	Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода.
63	Прохождение дистанции с применением одновременного бесшажного хода	1ч	Торможение и поворот упором
64	Торможение и поворот упором	1ч	Подъём скользящим шагом
65	Подъём скользящим шагом	1ч	Прохождение дистанции до 1 км
66	Прохождение дистанции до 1 км	1ч	Прохождение дистанции до 2 км
67	Прохождение дистанции до 2 км	1ч	Прохождение дистанции до 3 км
68	Прохождение дистанции до 3 км	1ч	
Спортивные игры – баскетбол (10 часов)			
69	ТБ на уроках спортивных игр.	1ч	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
70	Подводящие упражнения. комплекс	1ч	Стойка баскетболиста.
71	Ловля и передача мяча со сменой мест	1ч	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
72	Ведение мяча шагом и бегом	1ч	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо
73	Броски по кольцу после ведения	1ч	
74	передвижения, остановка прыжком	1ч	
75	Передача мяча в парах и тройках	1ч	
76	Ведение мяча правой и левой рукой	1ч	
77	Броски по кольцу одной рукой с места	1ч	
78	Учебная игра по упрощённым правилам	1ч	

			снизу и от груди с места.
Лёгкая атлетика (10 часов)			
Спортивные игры – баскетбол, волейбол (6 часов)			
79	«Инструктаж по охране жизни и здоровья обучающихся», ТБ на уроках спортивный игр. Строевые упражнения.	1ч	Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.
80	Строевые упражнения в движении	1ч	
81	Обще развивающие упражнения, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения	1ч	
82	Преодоление полосы препятствия	1ч	
83	Линейные эстафеты	1ч	
84	Круговая силовая тренировка	1ч	
85	Дыхательные упражнения. Их значение.	1ч	
86	Комплекс упражнений на силовом тренажёре	1ч	
87	Бег 60 м с максимальной скоростью	1ч	
88	Медленный бег с равномерной скоростью	1ч	
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», переход и уход от планки	1ч	
90	Метание малых мячей на дальность с 4-5 шагов разбега	1ч	
91	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1ч	
92	Баскетбол: ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра	1ч	
93	Волейбол: передача мяча сверху. Приём мяча снизу.	1ч	
94	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1ч	
Настольный теннис (8 часов)			
95	ТБ на уроках по спортивным играм. Тактика игры.	1ч	Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, отбиванием и др.
96	Парные игры. Одиночные игры.	1ч	
97	Правила соревнований. Тактика парных игр.	1ч	
98	Подача мяча слева и справа	1ч	
99	Удар с полулёта.	1ч	
100	Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1ч	
101	Учебно-тренировочная игра	1ч	
102	Учебно-тренировочная игра	1ч	

**7. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности.**

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Согласно требованиям ФГОС уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися программным содержанием и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используются знания правила поведения при выполнении упражнений, правил игр, соблюдение техники безопасности, быстрое реагирование на команды учителя.

В соответствии с действующим в школе «Положением об оценивании знаний, умений, навыков обучающихся» результаты продвижения учащихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов). Аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам четверти, а также годовую промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам учебного года.

## **8. Материально-технического обеспечения образовательной деятельности**



К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 0-4 классы. Под редакцией И.М. Бгажноковой; 3-е издание. - М.: Просвещение, 2011 г.;	Д	
3.	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, под редакцией В.В. Воронковой; 8-е издание М.: Просвещение, 2013 г.;	Д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
	В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. Спортивные и подвижные игры – профессор		входят в библиотечный фонд

	Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.		
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
	Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.		
	Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.		
	Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	

6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м, )	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

## Приложение 1.

### 9. Контрольно-измерительные материалы по предмету.

5 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на	26	23	20	23	19	16

дальность						
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

6 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

7 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00

Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Бег 2000м	Без учета времени					

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,10	4,40	5,00	4,50	5,10	5,30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	11,0
Бег 30м	4,6	5,2	5,7	5,0	5,7	6,2
Бросок набивного мяча (1кг. м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

9 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15,5	16,5	17,5	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	3,40	4,00	5,00	4,20	4,40	5,30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00

Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

## Приложение 2.

### Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

- внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
- развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
- реализация принципа природосообразности;
- систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
- развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание правильной осанки;
- развитие чувства ритма;

- развитие прыгучести, координации движений;
- развитие точности движений;
- воспитание чувства товарищества;

Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:

- приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
- запоминание различных терминов, их сочетаний;
- словесное опосредование двигательных действий;
- оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
- умение выполнять движения по словесной инструкции;
- словесная регуляция двигательных действий;
- оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
- развитие представлений о времени.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- воспитание правильного отношения к критике