

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена для учащихся V-IX классов, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе общего образования для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательной деятельности 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.

Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, 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.

Общая характеристика учебного курса

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. На уроках адаптивной физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует снятию эмоциональной напряженности обучающихся. Работа на уроке

выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

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, 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 адаптивной 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 адаптивной физической культуры.

- Достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации адаптивной 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;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств адаптивной 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 адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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 адаптивной физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Особое место в системе уроков по адаптивной 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 V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение адаптивной 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. 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.

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

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.

5 класс

Знания о физической культуре

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

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.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами. Лазанье и перелезание. Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в различных местах зала по показу и по команде; построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; ходьба по диагонали.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Фазы прыжка в длину с разбега.

Практический материал: *Ходьба.* Ходьба с изменением направления; ходьба скрестным шагом; ходьба с ускорением.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

Метание. Метание малого мяча на дальность.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.

Практический материал. Игры коррекционной направленности: коррекция ходьбы («Рельсы»; «Не сбей»; «Узкий мостик»). Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игры (эстафеты) с мячами.

6 класс

Знания о физической культуре

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.

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): для мышц шеи; для расслабления мышц.

Упражнения с предметами: с малыми мячами. Упражнения на равновесие. Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Основы кроссового бега.

Практический материал: *Ходьба.* Ходьба «змейкой»; ходьба с различным положением туловища.

Бег. Скоростной бег. Бег с варьированием скорости.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

Метание. Метание малого мяча на дальность.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.

Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча. Игры коррекционной направленности: коррекция ходьбы («Длинные ноги»; «Хлоп»; «Лабиринт»).

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся.

Практический материал. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. 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. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Нижняя прямая подача. Игры (эстафеты) с мячами.

7 класс

Знания о физической культуре

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепление голеностопных суставов и стоп.

Упражнения с предметами: с большими мячами. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Опорный прыжок. Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место; подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения; повороты кругом без контроля зрения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.

Практический материал: *Ходьба.* Ходьба группами наперегонки.

Бег. Эстафетный бег. Бег с варьированием скорости.

Прыжки. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений.

Практический материал. Игры с построениями и перестроениями. Игры коррекционной направленности: коррекция ходьбы («Встали в круг»; «Гусеница»; «Коромысло»; «Ходим в шляпе»).

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях.

Практический материал. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подбор отскочившего от щита мяча. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением, передачей и бросками мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол. Правила игры. Судейство игры. Оформление заявок на участие в соревнованиях.

Практический материал. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Нижняя прямая подача. Игры (эстафеты) с мячами.

8 класс

Знания о физической культуре

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России.

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц туловища, рук и ног.

Упражнения с предметами: с набивными мячами. Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок. Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов; прыжковые упражнения с точностью прыжка; ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); прыжок на заданное расстояние.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал. *Ходьба.* Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину способами «оттолкнув ноги».

Метание. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила игр различных видов.

Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием. Игры коррекционной направленности: коррекция ходьбы («Кошка»; «Солдаты»; «Без страха»; «Ловкие руки»; «Каракатица»).

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма. Правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол. Правила игры. Судейство игры. Оформление заявок на участие в соревнованиях.

Практический материал. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Учебные игры на основе волейбола.

9 класс

Знания о физической культуре

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: со скакалками. Упражнения на переноску грузов и передачу предметов. Опорный прыжок.

Коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений: ходьба в шеренге; передача мяча в шеренге; построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); прохождение отрезка

до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов; ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал. *Ходьба.* Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой до 2 минут.

Метание. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели; метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м); толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила игр различных видов.

Практический материал. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с переноской груза. Игры коррекционной направленности: коррекция ходьбы («Светло-темно»; «Мишка»; «Хоп»; «Волны»; «Та-та-та»; «Козлики» и др.).

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Предупреждение травматизма. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Захват и выбивание мяча в парах.

Штрафной бросок. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Зонная защита.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Теоретические сведения. Судейство игры. Волейбол и Специальная Олимпиада. Предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Верхняя прямая передача в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (5 «Б»-9 «Б» класс)**

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	30
4.	Подвижные игры	24
5.	Спортивные игры	28
	Итого:	105

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса (5-9 класс)

Учебно-методические материалы

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2017.
3. Андреев С. Н. Играй в мини – футбол. – М., 1989.
4. Рабочие программы Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Ляха. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

5. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 5 – 9 классы: под ред. Воронковой В.В. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018 г.

6. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей Лапта: Пособие для учителя физкультуры – М.: Школьная пресса, 2019

7. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2021.

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая;

Скамейки гимнастические;

Скакалки гимнастические;

Обручи гимнастические;

Маты гимнастические;

Коврики гимнастические;

Переключатель навесной;

Мячи набивные;

Мячи малые (теннисные);

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Мячи футбольные;

Рулетка измерительная;

Щиты с баскетбольными кольцами;

Сетка волейбольная;

Футбольные ворота;

Гантели;

Диски здоровья;

Шашки;

Секундомер;

Эстафетные палочки;

Кегли;

Тренажеры;

Гимнастическая палка;

Рулетка измерительная;

Обруч;

Сетка для переноса мячей;

Конусы;

Фитбол.