

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Адрес: 445550, Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, 98, Телефон (факс): (84647) 93236, mail: gscou_prv@63edu.ru

Рассмотрена на заседании методического объединения 26 августа 2025 года	Проверена и.о. заместителя директора по УВР: _____ О.Н. Никитиной 26 августа 2025 года	Утверждаю директор ГБОУ школы – интерната с. Обшаровка _____ Н.В. Шабашева Пр. №340 от «26» августа 2025г.
---	---	---

**Рабочая программа по курсу
«Спортивный оздоровительный час»
1 вариант
5 - 9 классы**

2025-2026 учебный год

Составитель программы:

Овсянников Н.А.

Обшаровка 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Спортивный - оздоровительный час» для 5 – 8, 9 классов разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями к результатам освоения АООП.

Программа «Спортивный оздоровительный час» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с интеллектуальными нарушениями, зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г., регистрационный №71930;
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 г. №28);

- Адаптированной основной образовательной программы государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области» на 2025 – 2026 учебный год;
- Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Учебного плана государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Локальных актов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области».

5 класс

Цели: Формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

Задачи: Развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков; коррекция и компенсация нарушений физического развития; укрепление здоровья.

Коррекционные возможности предмета: Возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов курса «Подвижные игры и эстафеты», в замен «лыжной подготовки».

Базисный план: составляет 1 час в неделю и 34 часа в год. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования.

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

№ п/п	Основные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогические средства решения задач.
1	Лёгкая атлетика	9	Отточенность выполнения упражнений.	Показ упражнений
2	Гимнастика	7	Формирование правильной осанки. Координация движений.	Показ упражнений. Применение подручных снарядов.
3	Подвижные и спортивные игры.	10	Развитие и формирование основных качеств, как реакция на игровую ситуацию, скоростное выполнение задания.	Применение нестандартных и стандартных приёмов ведения урока.
4	Лёгкая атлетика	8	Развитие моторики.	Показ упражнений.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Темы основной линии	кол-во часов	дата	обязательный минимум	
				знать	уметь
I	Л / атлетика				
1	Основы знаний Инструктаж по пожарной безопасности.	1		Правила безопасности на занятиях л/атлетикой.	Выполнять разновидности ходьбы и бега.
2	Общеразвивающие упр. Без предметов в движении.	1		Комплекс О.Р.У	
3	Метание теннисного мяча	1		Захват мяча. Фазы метания мяча.	Метать мяч на дальность полёта.
4	Толкание набивного мяча весом 1 кг.	1			
5	Эстафетный бег.	1			
6	Медленный бег до 4 мин.	1		Технику прохождения дистанции.	
7	Бег 400 м. О.Р.У на месте без предметов.	1			
8	Прыжок в длину с места	1		Фазы прыжка в длину.	
9	Бег 500 м. без времени. .	1			Выполнять бег на выносливость. Распределять силы на всю дистанцию.

II 10 11 12 13 14 15-16	Гимнастика Общеразвивающие упражнения.	1		Перестроения из одной колонны в две, три.	Правильно ориентироваться в сложившейся ситуации.
	Строевые упражнения и перестроения. Зимняя река и география безопасности.	1		Количество повторений и количество упражнений.	Правильно выполнять упражнения.
	Элементы акробатических упражнений.	1		Названия основных снарядов. Знать упражнения в равновесии.	Знать и уметь выполнять комплекс О.Р.У.
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		Знать элементы и виды лазаний.	Выполнять страховку и самостраховку.
	Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании и перелазании.	1		Основные положения туловища, группировку.	Выполнять опорный прыжок через коня.
	Опорные прыжки.	2		Фазы опорного прыжка.	
III 17	Подвижные и спортивные игры. Вводный урок «пионербол»	1		Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.	Ориентироваться в игровой ситуации.

18	Ознакомление с правилами игры. Учимся соблюдать правила дорожного движения.	1		Правильно выполнять задания и указания учителя. игры.	Играть в подвижную игру «Пионербол».
19	Расстановка игроков.	1			Уметь передавать и ловить мяч.
20	Нападающий удар двумя руками.	1			
21	Разыгрывание мяча на «три»	1			
22	Подвижная игра «пионербол» Баскетбол.	1			
23	Правила игры в баскетбол.	1		Знать элементарные правила	Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности.
24	Ведение мяча на месте.	1		Исходное положение игрока перед броском, ведением, передачей.	
25	Ведение мяча в движении.	1			
26	Ловля и передача мяча.	1			

IV	Л/атлетика				
27	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1		Знать правильный захват мяча.	Выполнять упражнения заданные учителем.
28	Бег 30 м. с высокого старта.	1		«Высокий» и «низкий» старт.	Уметь составить упражнения на работу основных мышечных групп.
29	Бег 60 м. с высокого старта.	1			
30	Прыжковые упражнения.	1		Траекторию полёта мяча.	Выполнять прыжок в высоту.
31	Метание мяча. Правила поведения на воде.	1		Технику дыхания при беге.	
32	Техника прыжка в высоту с разбега сп. «перешагивание»	1		Знать фазы прыжка в длину с разбега.	Оценивать результат.
33-34	Спортивные игры.	1			

6 класс.

Цели: Формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

Задачи: Развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков; коррекция и компенсация нарушений физического развития; укрепление здоровья.

Коррекционные возможности предмета: Возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов курса «Подвижные игры и эстафеты», в замен «лыжной подготовки».

Базисный план: составляет 1 часа в неделю и 34 часа в год. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования.

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

№ п/п	Основные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогические средства решения задач.
1	Лёгкая атлетика	9	Отточенность выполнения упражнений.	Показ упражнений
2	Гимнастика	7	Формирование правильной осанки. Координация движений.	Показ упражнений. Применение подручных снарядов.
3	Подвижные и спортивные игры.	10	Развитие и формирование основных качеств, как реакция на игровую ситуацию, скоростное выполнение задания.	Применение нестандартных и стандартных приёмов ведения занятий.
4	Лёгкая атлетика	8	Развитие моторики.	Показ упражнений.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Темы основной линии	кол-во часов	дата	обязательный минимум	
				знать	уметь
I	Л / атлетика				
1	Основы знаний Общеразвивающие упр. без предметов в движении.	1		Правила безопасности на занятиях л/атлетикой.	Выполнять разновидности ходьбы и бега.
2	Метание теннисного мяча	1		Комплекс ОРУ	
3	Толкание набивного мяча весом 1 кг. Эстафетный бег.	1		Захват мяча. Фазы метания мяча.	Метать мяч на дальность полёта.
4	Медленный бег до 5 мин.	1		.	
5	Бег 400 м. О.Р.У на месте без предметов.	1		Технику прохождения дистанции.	Правильно подобрать разбег в прыжках в длину с разбега.
6	Прыжок в длину с места	1		Фазы прыжка в длину.	
7	Бег с препятствиями.	1			
8-9	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	2		Знать приземление в прыжках.	.

II	Гимнастика				
10	Общеразвивающие упражнения.	1		Перестроения из одной колонны в две, три.	Правильно ориентироваться в сложившейся ситуации.
11	Строевые упражнения и перестроения. Учусь ориентироваться.	1		Количество повторений и количество упражнений.	Правильно выполнять упражнения.
12	Элементы акробатических упражнений.	1		Названия основных снарядов.	
13	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		Знать упражнения в равновесии.	Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ.
14	Упражнения в равновесии.	1		Знать элементы и виды лазаний.	Выполнять страховку и само страховку.
15	Упражнения в лазании и перелазании. Переноска груза.	1		Основные положения туловища, группировку.	Выполнять опорный прыжок через коня.
16	Опорные прыжки.	1		Фазы опорного прыжка.	
III	Подвижные и спортивные игры.				
17	Вводный урок	1		Правила безопасности на занятиях спортивными и	Ориентироваться в игровой ситуации.

	«пионербол»			подвижными играми.	
18	Ознакомление с правилами игры.	1		Правильно выполнять задания и указания учителя.	Играть в подвижную игру «Пионербол».
19	Расстановка игроков.	1		игры.	Уметь передавать и ловить мяч.
20	Нападающий удар двумя руками.	1			
21	Разыгрывание мяча на «три»	1			
22	Подвижная игра «пионербол»	1			
	Баскетбол.				
23	Правила игры в баскетбол.	1		Знать элементарные правила	Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности.
24	Ведение мяча на месте.	1			
25	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча.	1		Исходное положение игрока перед броском, ведением, передачей.	
26	на мете. Перемещения и стойки Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ориентироваться в игровой ситуации.

IV	Л/атлетика				
27	Основы знаний. Учимся соблюдать правила дорожного движения.	1		Знать правильный захват мяча.	Выполнять упражнения заданные учителем.
28	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1		«Высокий» и «низкий» старт.	Уметь составить упражнения на работу основных мышечных групп.
29	Бег 30 м. с высокого старта.	1			
30	Бег 60 м. с высокого старта.	1			Выполнять прыжок в высоту.
31	Прыжковые упражнения.	1		Траекторию полёта мяча.	
32	Метание мяча.	1		Технику дыхания при беге.	Оценивать результат.
33	Техника прыжка в высоту с разбега сп. «перешагивание»	1		Знать фазы прыжка в длину с разбега.	
34	Спортивные игры.	1			

7 класс.

Цели: Формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: Коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки.

Базисный план: составляет 1 часа в неделю и 34 часов в учебном году. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

№ п/п	Основные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогические средства решения задач.
1	Лёгкая атлетика	9	Отточенность выполнения упражнения.	Личный показ учителя
2	Гимнастика	7	Координация движений. Формирование правильной осанки.	Выполнение физических упражнений, воздействующих на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Корректировать недостатки развития.
3	Спортивные игры.	10	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).	Направление на развитие двигательных навыков, развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки.
4	Лёгкая атлетика	8	Закрепить у учащихся двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки и метания.	Личный показ упражнений учителем. Развитие двигательных навыков: выносливость, ловкость.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Темы основной линии	кол-во часов	дата	обязательный минимум	
				знать	уметь
I	Л / атлетика				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики	1		Правила техники безопасности.	Уметь применять правила т/б на уроках л/атлетики.
2	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.	1			
3	Бег в среднем темпе с ускорением на отрезках.	1			
4	Бег по пересечённой местности 2 км.	1		Знать распределение времени во время бега. Правильное положение тела, движения рук. Правила передачи эстафеты.	Уметь распределять дыхание во время бега.
5	Бег на скорость 100 м.	1			
6	Прыжок в длину с места.	1			
7-8	Эстафета 4х100 м.	2			
9	Бег 100 м с преодолением препятствий.	1			
II	Гимнастика				
10	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1		Знать технику безопасности на уроках гимнастики.	Уметь правильно переставлять руки и ноги при подтягивании.
11	Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.	1			
12	Передача набивного мяча в колонне справа, слева.	1		Знать расположение рук и ног при висе и подтягивании на перекладине.	

13	Подтягивание в висе на перекладине.	1		Фазы опорного прыжка. Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии.	Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Выполнять элементарные акробатические упражнения.
14	Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие.	1			
15	Прыжок ч/з козла.	1			
16	Акробатические упражнения.	1			
III	Подвижные игры, эстафеты.			Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол. Знать технику и тактику игры в волейбол.	Уметь правильно применять т/б во время игры. Уметь правильно принимать мяч, подавать верхнюю подачу, блокировать мяч. Уметь применять в игре
17	Правила техники безопасности при игре в волейбол и баскетбол.	1			
18	Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении.	1			
19	Верхняя прямая подача.	1			
20	Блокировка мяча.	1			

21	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1			технику и тактику волейбола.
22	Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов.	1			
23	Двухсторонняя игра.	1			
24	Понятие о тактике игры в баскетбол.	1			
25	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1		Знать технику и тактику игры в баскетбол.	Уметь применять в игре технику и тактику баскетбола.
26	Ведение мяча с изменением направлений.	1			
IV	Л/атлетика				
27	Правила техники безопасности на уроках л/а.	1			
28	Ходьба с чередованием бега.	1		Знать простейшие	Пробежать в медленном

29	Спортивная ходьба.	1		правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	темпе 12-15мин.
30	Пеший переход до 4-5км.	1			
31	Бег в различном темпе.	1			
32	Бег 300м.	1			Прыгать в высоту с полного разбега
33-34	Эстафетный бег с этапами до 100м	1		Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.	способами «перешагивание».
		1		Как самостоятельно провести л/атлетическую разминку.	Метать малый мяч с места и с разбега. Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат.

8 класс

Цели: Формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: Коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки, коньков, плавания.

Базисный план: составляет 1 час в неделю и 34 часов в учебном году. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

№ п/п	Основные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогические средства решения задач.	Проблемы при изучении.
1	Лёгкая атлетика	9	Отточенность выполнения упражнения.	Личный показ учителя	Недостаточная концентрация двигательных навыков.
2	Гимнастика	7	Координация движений. Формирование правильной осанки.	Выполнение физических упражнений, воздействующих на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Корректировать недостатки развития.	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
3	Спортивные игры.	10	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).	Направление на развитие двигательных навыков, развитие внимания, памяти, инициативы,	Несовершенство мыслительных процессов.

				выдержки.	
4	Лёгкая атлетика	8	Закрепить у учащихся двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки и метания.	Личный показ упражнений учителем. Развитие двигательных навыков: выносливость, ловкость.	Недостаточная концентрация двигательных навыков.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Темы основной линии	кол-во часов	дата	обязательный минимум	
				знать	уметь
I	Л / атлетика				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики	1		Правила техники безопасности.	Уметь применять правила т/б на уроках л/атлетики.
2	Бег в среднем темпе с ускорением на отрезках.	1			
3	Кроссовая подготовка.	1			
4	Прыжок в длину с места.				
5	Эстафета 4х100 м.	1			
6	Бег 100 м с преодолением препятствий.	1		Знать распределение времени во время бега.	Уметь распределять дыхание во время бега.
7-8	Техника бега на короткие дистанции.	1		Правильное положение тела, движения рук.	
9	Техника метания мяча из-за головы.	2		Правила передачи эстафеты.	
		1			
II	Гимнастика				
10	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1		Знать технику безопасности на уроках гимнастики.	
11	Подтягивание в висе на перекладине.	1			
12	Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие.			Знать расположение рук и	Уметь правильно переставлять руки и

13	Прыжок ч/з козла.	1		ног при висе и подтягивании на перекладине.	ноги при подтягивании.
14	Поочерёдные направления движения рук. Ходьба «зигзагом» по ориентирам.				
15	Акробатические упражнения.	1		Фазы опорного прыжка. Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии.	Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Выполнять элементарные акробатические упражнения.
16	Упражнения на гимнастическом бревне	1			
III	Подвижные игры, эстафеты.				
17	Правила техники безопасности при игре в волейбол и баскетбол.	1		Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол.	Уметь правильно применять т/б во время игры.
18	Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении.	1		Знать технику и тактику игры в волейбол.	Уметь правильно принимать мяч, подавать верхнюю подачу, блокировать мяч.
19	Верхняя прямая подача.	1			
20	Блокировка мяча.	1			
21	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1			Уметь применять в игре технику и тактику волейбола.
22	Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов.	1			
23	Двухсторонняя игра.	1			
24	Понятие о тактике игры в баскетбол.			Знать технику и тактику игры в баскетбол.	Уметь применять в игре технику и тактику

25	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1			баскетбола.
26	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.	1			
	Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину из различных положений. Учебная игра.	1			
IV					
27	Спортивная ходьба.	1		Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	Выполнить технику спортивной ходьбы
28	Бег 300м.	1			
29	Кросс мальчики – 1200м. девочки – 1000м.	1			
30	Эстафетный бег с этапами до 100м	1		Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.	Прыгать в высоту с полного разбега способами «перешагивание».
31-32	Прыжки в высоту способом «перекидной», «перешагивание» - мальчики; «перекат» - девочки.	2		Как самостоятельно провести л/атлетическую разминку.	
33	Медленный бег до 10-12мин. Метание предметов.	1			
34	Метание различных предметов: малого утяжелённого мяча,	1			

	гранаты. (с места, с разбега)				Метать малый мяч с места и с разбега.
--	-------------------------------	--	--	--	---------------------------------------

9 класс.

Цели: Формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: Коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки.

Базисный план: составляет 1 час в неделю и 34 часа в учебном году. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

№ п/п	Основные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи.	Педагогические средства решения задач.
1	Лёгкая атлетика	9	Отточенность выполнения упражнения.	Личный показ учителя
2	Гимнастика	7	Координация движений. Формирование правильной осанки.	Выполнение физических упражнений, воздействующих на различные звенья опорно - двигательного аппарата. Корректировать недостатки развития.
3	Спортивные игры.	10	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).	Направление на развитие двигательных навыков, развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки.
4	Лёгкая атлетика	8	Закрепить у учащихся двигательные навыки такие как ходьба, бег, прыжки и метания.	Личный показ упражнений учителем. Развитие двигательных навыков: выносливость, ловкость.

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Темы основной линии	кол-во часов	дата	обязательный минимум	
				знать	уметь
I	Л / атлетика				
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики	1		Правила техники безопасности.	Уметь применять правила т/б на уроках л/атлетики.
2	Ходьба с чередованием бега.	1			
3	Спортивная ходьба, обучение. Правила поведения в лесу.	1			
4	Бег изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя.	1		Знать распределение времени во время бега. Правильное положение тела, движения рук.	Уметь распределять дыхание во время бега.
5	Метание мяча (150 гр.) на дальность полёта.	1		Траекторию полёта мяча.	Уметь технически правильно выполнять бросок.
6	Бег 300 м.	1			
7	Прыжок в длину с места.	1			
8-9	Эстафетный бег (4 x 200 м.)	2		Правила передачи эстафеты.	
II	Гимнастика				
10	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1		Знать технику безопасности на уроках гимнастики.	
11	Упражнения на гимнастической стенке.	1			

12	Развитие координационных способностей	1			
13	Акробатические упражнения (элементы, связки.)	1			Выполнять элементарные акробатические упражнения.
14	Подтягивание в висе на перекладине. Учусь ориентироваться.	1		Знать расположение рук и ног при висе и подтягивании на перекладине.	Подтягиваться.
15	Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие.	1		Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии.	Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия.
16	Опорный прыжок.	1		Фазы опорного прыжка.	
III	Спортивные игры.				
17	Правила техники безопасности при игре в волейбол и баскетбол. Волейбол.	1		Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол.	Уметь правильно применять т/б во время игры.
18	Тактика игры в волейбол.	1			Уметь правильно принимать мяч,
19	Судейство соревнований.	1		Знать технику и тактику игры в волейбол.	подавать верхнюю подачу, блокировать мяч.
20	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками.	1			Уметь применять в игре

21	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1		Разучивание технических и тактических приёмов.	технику и тактику волейбола.
22	Приём мяча различным способом.	1			
23	Тактика нападения. Учебная игра.	1			
24	Баскетбол. Понятие о тактике игры в баскетбол. Понятие о зонной и персональной защите.	1		Знать технику и тактику игры в баскетбол.	Уметь применять в игре технику и тактику баскетбола.
25-26	Ловля и передача мяча Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину из различных положений. Учебная игра.	2			
IV	Л/атлетика				
27	Правила техники безопасности на уроках л/а.	1		Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	
28	Ходьба с чередованием бега.	1			
29	Бег 100 м. Бег 60 м.	1			Прыгать в высоту с полного разбега способами «перешагивание», «перекидной».
30	Кросс мальчики – 800 м. девочки – 500 м.	1 1			
31-32	Прыжки в высоту способом «перекидной», «перешагивание»	2		Фазы прыжка в высоту и длину. Как самостоятельно	Метать малый мяч с

33-34	Закрепление всех видов метания. Правила поведения на воде.	2		провести л/атлетическую разминку.	места и с разбега.
-------	--	---	--	-----------------------------------	--------------------

Материально-техническое обеспечение реализации программы

5 - 9 классы

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:
 - а) спортивный инвентарь:
 1. Мячи резиновые;

2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5. Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

3. Дидактический материал для изучения программного материала

4. Видеоролики по видам спорта;

5. Презентации (для изучения программного материала);

6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

Литература:

1. «Физическая культура в специальном образовании». Издательство центр «Академия» Дмитриев. А.А.2002г.
2. «Детские подвижные игры» Ростов – на –Дону. «Феникс» 2006г. Е.В.Конеева.
3. «Физическая культура» СамараСИПКРО, 2004г. Герасимова Н.А., Руссу О.Н., Кузнецова Н.Н.
4. «Спортивные праздники и развлечения, сценарии» Издательство «Аркти» Москва 2000г. В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева.
5. «Движение + Движения» Москва «Просвещение»1992г. В.А.Шишкина
6. «Игры и развлечения в группе продленного дня» Москва «Просвещение» 1980г. Е.М.Минский.
7. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Москва «Просвещение» 1983г. Е.Н.Вавилова.
8. «Игры, которые лечат» Москва «Творческий центр» 2001г. А.С.Галанов.
9. «Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке» Издательство «Просвещение» 1988г. В.Г.Фролов.