Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная(коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 9 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендовано к использованию** Педагогический совет протокол от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ №\_\_\_\_ | **Утверждаю**приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_№ \_\_\_\_ Директор ГБСКОУ школы-интерната № 9\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Матюхина |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**10 класс**

**2014-2015 учебный год**

 Учитель Шуляковская И.В.

Санкт-Петербург

2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре, скорректированной программы по физической культуре I-XII специальной общеобразовательной школы для детей с последствиями полиомиелита и детей церебрального паралича, составитель: Главное управление школ Минпроса СССР, НИИ Дефектологии АПН СССР, Москва 1986 г., программы «Физическая культура» для основной и средней (полной) школы для I -\_XI классов общеобразовательных учреждений, издательский дом «Просвещение», Москва 2007 г. Допущена к использованию экспертным советом АППО, в декабре 2009 г.

Целью является - формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепления здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических движениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Реализация программы направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

-  укреплениездоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-  совершенствовани*е*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формированиеобщих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;

-  развитиеинтереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение  способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

- развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;

- воспитание общей культуры

Коррекционные:

основные – поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;

частные:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах;

- нормализация тонуса мышц;

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;

- улучшение деятельности всех систем организма;

- развитие манипулятивной функции рук;

- формирование опорных реакций рук и ног;

- нормализация психоэмоциональной сферы .

 Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, физического развития и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 Физическая культура в школе носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29), и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов : теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.. В этот раздел включен паралимпийский вид спорта «бочча», что дает возможность нашим учащимся выступать на соревнованиях разного уровня. Раздел «Основызнаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, коррегирующие, прикладные упражнения и игры .

Физическое воспитание в школе для детей с заболеваниями ОДА включает следующие формы:

1. урок физической культуры – как один из основных учебных предметов, обязательный для всех учащихся;
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные и физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
3. уроки лечебной физкультуры;
4. уроки ритмопластики;
5. спортивно-массовые мероприятия как внутри школы, так и внешкольные.

 Работа с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, ведется по следующим направлениям:

 - связь физической культуры с жизнью;

 - всестороннее и гармоничное развитие личности;

 - оздоровительные мероприятия;

 - единство и взаимосвязь диагностики и коррекции (коррекционно-развивающее и компенсаторное)

 - дифференциации и индивидуализации (подбор упражнений, учитывая психофизиологические особенности учащегося и их зону актуального и ближайшего развития, степень двигательной и интеллектуальной самостоятельности).

Используемые здоровьесберегающие технологии:

Технология группового обучения:

- развивает коммуникативные и организационные умения;

- развивает рефлексию;

- развивает сотрудничество между участниками образовательного процесса;

- способствует организации совместной деятельности

Игровые технологии:

- способствует развитию гибкого и продуктивного мышления;

- развивает коммуникативную культуру;

- развивает умение тактических действий, спортивную этику во время проведения игр

Здоровьесозидающая технология:

- способствует созданию среды благоприятно влияющей на здоровье учащихся;

- формирует интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом

Технология индивидуализации обучения

- создает условия для самореализации каждого учащегося;

- осуществляется индивидуальный подход

Психолого- педагогическая технология:

- учет возрастных особенностей;

- использование разнообразных форм обучения

Организация познавательной деятельности:

- активизация познавательной деятельности: сюжетные уроки, проведение подвижных и спортивных игр, дней здоровья, информационные уроки.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры осуществляется в форме текущего учета, оценивается активность каждого ученика, ответственное отношение к выполнению заданий, учитываются особенности заболевания ребенка, его индивидуальные возможности .

Нормативы по видам спорта не разрабатываются.Диагностика физического развития детей проводится в виде тестовых упражнений. К тестовым упражнениям относятся: прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, метание мяча.

Количество часов: в неделю 3 часа ;

 всего за год 105 часов

Из них:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Итого за год |
| Тестирование | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Уроки с использованием ИКТ | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Соревновательная деятельность |  | 2 | 2 | 1 | 5 |

**Календарное поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№****урока** | **Тема урока** | **Тип урока**  | **Виды деятельности учащихся** | **Термины** | **Планируемые предметные результаты по теме (разделу)** | **Оборудование к уроку** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (27 часов)** |
| 02.09 |  | 1 | Легкая атлетика | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды легкой атлетики | Знать: техника безопасности на уроках физкультуры | ИКТ |
| 04.0905.09 |  | 2-3 | ОРУ. Ходьба в медленном среднем темпе | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Выполнение упражнений под музыку , повторяя действия учителя; ходьба в медленном и среднем темпе в колонну по одному; выбор подвижных игр из предложенных учителем; дыхательная гимнастика | Адаптивная физическая культура | Знать: понятие «дистанция»Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки |
| 09.0911.09 |  | 4-5 | Прыжковые упражнения.  | Изучения и первичного закрепления новых знаний | ОРУ под музыку; прыжки на месте стоя у гимнастической стенки; обучение правильному приземлению; подвижные игры без предметов; дыхательная гимнастика | Физические способности | Знать: понятие «прыжки»Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 12.0916.09 |  | 6-7 | Прыжок в длину с места.  | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Подвижные игры с предметами |  | Знать: прыжки, бегУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 18.0919.09 |  | 8-9 | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения | Закрепления новых знаний | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжок в длину с места; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика | Марафон | Знать: прыжки, бегУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 23.0925.09 |  | 10-11 | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места | Комбинированный урок | ОРУ под музыку с обручами; выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжок в длину с места | Двигательный навык | Знать: разновидности прыжковУметь: выполнять основные движения в прыжках в длину с места | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, обручи |
| 26.09 |  | 12 | ОРУ с мячами.  | Комбинированный урок |  ОРУ под музыку; упражнения с малыми мячами; подвижные игры с предметами; дыхательная гимнастика |  | Знать: мячи разного размера и материалаУметь: удерживать мяч при выполнении упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 30.0902.10 |  | 13-14 | Метание малого мяча из различных И.П..  | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Упражнения с малыми мячами; метание малого мяча из положений стоя, сидя, лежа; дыхательная гимнастика, выбор подвижной игры из предложенных учителем |  | Знать: правильный хват мячаУметь: правильно выполнять основные движения в метании под счет | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 03.1007.10 |  | 15-16 | Метание малого мяча из различных И.П.  | Закрепления новых знаний | ОРУ под музыку; метание малого мяча на дальность; выбор подвижной игры из предложенных учителем | СпортСпортсмен | Знать: правильный хват мячаУметь: метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 09.1010.10 |  | 17-18 | Метание малого мяча из различных И.П. | Урок комплексного применения новых учебных умений | Упражнения с мячами разного размера; беговые упражнения; метание малого мяча |  | Знать: технику безопасности при метании мячаУметь: : метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера,  |
| 14.1016.1017.10 |  | 19-21 | Бег в разном темпе | Комбинированный урок | Выполнение Упражнений под музыку , повторяя действия учителя; ходьба в медленном и среднем темпе в колонну по одному; выбор подвижных игр из предложенных учителем; дыхательная гимнастика | Самонаблюдение | Знать: понятие «дистанция»Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 21.1023.10 |  | 22-23 | Подвижные игры с элементами бега и метания  | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической скамейке; подвижные игры с предметами и без предметов; дыхательная гимнастика |  | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набор «Кузнечик» |
| 24.10 |  | 24 | Беговые упражнения | Урок обобщения и систематизации знаний | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика | Самоконтроль | Знать: понятие «дистанцияУметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Гимнастическая стенка, набор «Кузнечик», мячи разного размера |
| 28.10 |  | 25 | Прыжковые упражнения | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ под музыку; выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры |  | Знать: виды прыжковУметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 30.1031.10 |  | 26-27 | Спортивные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры | Физическое развитие | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| **Гимнастика (21 час)** |
| 11.11 |  | 28 | Охрана труда на уроках гимнастики | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды гимнастики | Знать: техника безопасности на уроках гимнастики | ИКТ |
| 13.11 |  | 29 | Упражнения без предметов | Комбинированный урок | Построение в шеренгу по одному; упражнения без предметов; дыхательная гимнастика; подвижные игры с мячом | Гимнастический инвентарь | Знать: понятие «шеренга»Уметь: соблюдать интервал стоя в шеренге | Гимнастическая стенка, мячи |
| 14.1118.11 |  | 30-31 | Строевые упражнения. Упражнения лежа | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Построение в шеренгу и колонну по одному; упражнения лежа на ковриках | Упор | Знать: понятия «шеренга», «колонна»Уметь: соблюдать дистанцию и интервал выполняя строевые упражнения | Гимнастическая стенка, гимнастические коврики |
| 20.1121.11 |  | 32-33 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалками | Урок комплексного применения новых учебных умений | Построение в шеренгу и колонну по одному; упражнения со скакалками |  | Знать: понятия «шеренга», «колонна»Уметь: выполнять строевые команды | Гимнастическая стенка, скакалки, мягкие модули |
| 25.1127.11 |  | 34-35 | Упражнения с обручами | Комбинированный урок | ОРУ без предметов, упражнения с обручами |  | Знать: правильный хват обручаУметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений с обручами | Гимнастическая стенка, обручи, сенсорные мячи |
| 28.1102.12 |  | 36-37 | Упражнения на гимнастической скамейке | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической скамейке, подвижные игры без предметов | Личная гигиена | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке | Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки |
| 04.1205.12 |  | 38-39 | Упражнения с сенсорными мячами и мягкими модулями | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения с сенсорными мячами |  | Знать: правильное выполнение ОРУУметь: выполнять упражнения с сенсорными мячами | Гимнастическая стенка, сенсорные мячи разного размера, мягкие модули |
| 09.1211.12 |  | 40-41 | Упражнения на гимнастической стенке | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической стенке; эстафеты | Физическая нагрузка | Знать: понятие «эстафета»Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке | Гимнастическая стенка, набор «Кузнечик» |
| 12.1216.12 |  | 42-43 | Строевые упражнения. Упражнения лежа | Урок обобщения и систематизации знаний | Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты направо и налево переступанием; упражнения лежа на ковриках |  | Знать: строевые команды: «Направо!», «Налево!»Уметь: выполнять повороты направо и налево | Гимнастическая стенка, коврики, сенсорные мячи |
| 18.1219.12 |  | 44-45 | Упражнения на фитболах | Комбинированный урок | ОРУ без предметов, упражнения на фитболах | Физическая подготовленность | Знать: Уметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений на фитболах | Гимнастическая стенка, фитболы |
| 23.1225.12 |  | 46-47 | Упражнения со скакалками | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения со скакалками |  | Знать: правильный хват скакалкиУметь: выполнять упражнения со скакалками | Гимнастические скакалки, мягкие модули |
| 26.12 |  | 48 | Преодоление полосы препятствий | Комбинированный урок | ОРУ с мячами; упражнения с мягкими модулями преодолевая препятствия;  |  | Уметь:соблюдать дистанцию при выполнении полосы препятствий | Мягкие модули, набор «Кузнечик», коврики |
| **Спортивные игры (30 часов)** |
| 13.01 |  | 49 | Охрана труда на уроках спортивных игр | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя |  | Знать: технику безопасности на уроках спортивных игр | ИКТ |
| 15.0116.01 |  | 50-51 | Ловля и передача баскетбольного мяча | Урок обобщения и систематизации знаний  | ОРУ. Стойка и передвижение игрока; упражнения в парах с баскетбольным мячом | Техника физического упражнения | Знать: технику безопасности при игре в баскетболУметь: передавать мяч партнеру | Баскетбольные мячи |
| 20.0122.01 |  | 52-53 | Ведение баскетбольного мяча  | Комбинированный урок | ОРУ; ведение баскетбольного мяча на месте и в движении |  | Знать технику безопасности при игре в баскетболУметь: удержать мяч во время ведения | Баскетбольные мячи |
| 23.0127.01 |  | 54-55 | Штрафной бросок | Комбинированный урок |  Упражнения с мячами разного размера на месте и в движении; броски баскетбольного мяча в баскетбольной кольцо |  | Знать: технику безопасности при игре в баскетболУметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Баскетбольные мячи |
| 29.0130.01 |  | 56-57 | Игра «баскетбол» | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ; игра в баскетбол по упрощенным правилам |  | Знать: : технику безопасности при игре в баскетболУметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Баскетбольные мячи |
| 03.0205.02 |  | 58-59 | Игра «бочча» | Урок обобщения и систематизации знаний | Игра «бочча» по упрощенным правилам | Паралимпийский вид спорта «бочча» | Знать: правила игры боччаУметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 06.0210.02 |  | 60-61 | Игра «бочча» | Комбинированный урок | Игра «бочча» по упрощенным правилам |  | Знать: правила игры боччаУметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 12.0213.02 |  | 62-63 | Адаптированный настольный теннис | Изучения и первичного закрепления новых знаний | ОРУ с обручами; игра в парах в адаптированный настольный теннис | Настольный теннис | Знать: инвентарь и оборудование для настольного теннисаУметь: правильно держать ракетку | Обручи, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 17.0219.02 |  | 64-65 | Адаптированный настольный теннис | Комбинированный урок | ОРУ на гимнастической скамейке; игра в парах в адаптированный настольный теннис |  | Знать: инвентарь и оборудование для настольного теннисаУметь: правильно держать ракетку и уметь отбивать мяч | Гимнастические скамейки, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 20.0224.02 |  | 66-67 | Волейбол | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ по музыку без предметов; игра в волейбол по упрощенным правилам | Волейбол | Знать: правила игры в пионерболУметь: играть в пионербол по упрощенным правилам | Волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 26.0227.02 |  | 68-69 | Волейбол | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; игра в волейбол по упрощенным правилам |  | Знать: правила игры в пионерболУметь: играть в пионербол по упрощенным правилам | Волейбольная сетка, волейбольные мячи |
| 03.0305.03 |  | 70-71 | Элементы футбола | Урок обобщения и систематизации знаний | Ведение футбольного мяча с изменением направления, передача мяча партнеру | Футбол | Знать: правила игры футболУметь: играть выполнять основные действия  | Футбольные мячи, фишки |
| 06.0310.03 |  | 72-73 | Футбол.Хоккей | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; игры в футбол и хоккей по упрощенным правилам |  | Знать: правила игры футбол и хоккейУметь: играть в футбол и хоккей по упрощенным правилам | Футбольные мячи, фишки, мягкие модули, клюшки, мячи малого размера |
| 12.0313.03 |  | 74-75 | Скандинавская ходьба | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ со скандинавскими палками; ходьба с палками под счет и без счета  | Физическое развитие | Знать: иметь понятие о скандинавской ходьбеУметь: выполнять скандинавскую ходьбу | Палки для скандинавской ходьбы |
| 17.0319.03 |  | 76-77 | Скандинавская ходьба | Комбинированный урок | ОРУ со скандинавскими палками; ходьба с палками под счет и без счета |  | Знать: иметь понятие о скандинавской ходьбеУметь: выполнять скандинавскую ходьбу | Палки для скандинавской ходьбы |
| 20.03 |  | 78 | Скандинавская ходьба | Комбинированный урок | ОРУ со скандинавскими палками; скандинавская ходьба |  | Знать: иметь понятие о скандинавской ходьбеУметь: выполнять скандинавскую ходьбу | Палки для скандинавской ходьбы |
| **Легкая атлетика ( 27 часов)** |
| 02.04 |  | 79 | Легкая атлетика | Урок обобщения и систематизации знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды легкой атлетики | Знать: техника безопасности на уроках физкультуры | ИКТ |
| 03.0407.04 |  | 80-81 | Беговые упражнения. Прыжки | Комбинированный урок | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжки на месте у гимнастической стенки; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика |  | Знать: влияние бега на организм человека Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 09.0410.04 |  | 82-83 | Прыжок в длину с места | Урок обобщения и систематизации знаний | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Подвижные игры с предметами |  | Знать: виды прыжковУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, мягкие модули, мячи разного размера |
| 14.04 |  | 84 | Упражнения с мячами | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ без предметов под музыку; упражнения с мячами среднего и малого размера  |  | Знать: ОРУ с мячамиУметь: выполнять упражнения с мячами | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 16.0417.04 |  | 85-86 | Метание мяча в вертикальную цель | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; дартс |  | Знать: технику безопасности при метании мячаУметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, дартс, мячи разного размера |
| 21.0423.04 |  | 87-88 | Метание мяча в вертикальную цель | Комбинированный урок | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; эстафеты |  | Знать: технику безопасности при метании мячаУметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, мячи разного размера |
| 24.0428.04 |  | 89-90 | Беговые упражнения | Комбинированный урок | ОРУ под музыку; выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя);подвижные игры |  | Знать: понятие «дистанция»Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Коврики, обручи, мягкие модули, дартс |
| 30.0405.05 |  | 91-92 | Прыжковые упражнения | Комбинированный урок | ОРУ под музыку; выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры |  | Знать: виды прыжковУметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 07.0508.05 |  | 93-94 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры | Здоровый образ жизни | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| 12.0514.05 |  | 95-96 | Беговые упражнения. Прыжки | Комбинированный урок | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжки на месте у гимнастической стенки; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика |  | Знать: влияние бега на организм человекаУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 15.0519.05 |  | 97-99 | Упражнения на тренажерах | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения на тренажерах, ходьба в среднем темпе |  | Знать: технику безопасности при выполнении упражнений на тренажерахУметь: выполнять ОРУ | Спортивные тренажеры на пришкольной территории  |
| 21.0522.05 |  | 99-102 | Упражнения на тренажерах | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения на тренажерах | Здоровый образ жизни | Знать: технику безопасности при выполнении упражнений на тренажерахУметь: выполнять ОРУ | Спортивные тренажеры на пришкольной территории |

|  |
| --- |
| Литература для учителя: |
| 1. Википедия, Интернет-ресурс http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%EE%F7%F7%E5
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебноепособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001
3. В.И. Лях Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 8-9 класс. Издательство «Просвещение», М., 2014
4. Паралимпийский игры, Википедия, Интернет-ресурс URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие.Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2007.
6. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010.
7. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. Попова С.Н . Издание второе, Ростов-на –Дону. Издательство «Феникс», 2004.
 |