

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»*

Рассмотрена
на заседании ШМК
учителей профильного труда,
домоводства и физкультуры
Протокол № 1
От 29.08.23г.

Составлена в соответствии с

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г.;
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

Принята
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08.23 г.

Утверждена
Приказом
директора № 136-од
от 30.08.2023 г.
_____/Соснина Е.В./

**Рабочая программа
по общей физической подготовке
9 класс**

Составитель:
Казанцев Г.О.
Рецензент:
Руководитель
ШМК учителей
профильного
труда,
домоводства и
физкультуры:
Петухова Н.И.

г. Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по факультативному курсу «Общая физическая подготовка» в 9 классах разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79»;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2011г.
- с учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей-инвалидов
- и в соответствии с учебным планом ОУ.

Цели и задачи образовательно-коррекционной работы

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

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

- обогащение чувственного опыта;

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

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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.

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.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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 V-го 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.

Бадминтон

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача слева, удары слева, справа, прямые. Одиночные игры.

Место учебного предмета «Физкультура» в учебном плане

| Класс | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Количество часов в год |
|---------|---------------------------|---------------------------|------------------------|
| 9 класс | 1 | 34 | 34 |

Учебно-тематическое планирование по факультативному курсу «Общая физическая подготовка»

9 класс

| № | Раздел | Кол-во часов |
|---|-------------------|--------------|
| 1 | Гимнастика | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Спортивные игры | 7 |
| 4 | Лыжная подготовка | 9 |
| 5 | Итого в год | 34 |

Содержание факультатива «Общая физическая подготовка»

9 К Л А С С

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов.

Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Тактика парных игр.

Планируемые предметные результаты

(Основные требования к умениям учащихся)

9 КЛАСС

Гимнастика

Минимальный уровень:

- знания о основных способах и средствах гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Достаточный уровень:

- умения выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- умения составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

Легкая атлетика

Минимальный уровень:

- знания, как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- знания, как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Достаточный уровень:

- умения бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- умения бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- умения прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- умения метать малый мяч на дальность;
- умения толкать ядро с места;
- умения бежать кросс на 2000 м.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

- знания о видах лыжного спорта;
- знания о технике лыжных ходов.

Достаточный уровень:

- умения выполнять поворот на параллельных лыжах;
- умения проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- умения преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

Баскетбол

Минимальный уровень:

- знания, как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- знания правил игры и судейства баскетбола.

Достаточный уровень:

- умения выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- умения вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- умения бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Волейбол

Минимальный уровень:

- знания, как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- знания о правилах игры и судейства волейбола.

Достаточный уровень:

- умения выполнять прямой нападающий удар;
- умения блокировать нападающие удары.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия

| Базовые учебные действия | Содержание (разделы программы) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Испытывать чувство гордости за свою страну • Бережно относиться к культурно историческому наследию • Гордится школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; • Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; • Активно включатся в общепользную социальную деятельность; | <p>Теоретические сведения</p> <p>Спортивные игры. Соблюдение правил игры. Участие в соревнованиях</p> |

Регулятивные учебные действия

| Базовые учебные действия | Содержание (разделы программы) |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических заданий осуществлять коллективный поиск средств их осуществления • Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач • Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности • Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности • Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность | <p>Формируются в процессе всей учебной и внеурочной деятельности</p> |

Коммуникативные учебные действия

| Базовые учебные действия | Содержание (разделы программы) |
|--------------------------|-----------------------------------|
| | |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Вступать в диалог и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, быто • Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач и др.) • Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач | <p>Формируются в процессе всей учебной и внеурочной деятельности</p> |
|---|--|

Познавательные учебные действия

| Базовые учебные действия | Содержание (разделы программы) |
|--|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы; • извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация); • устанавливать причинно-следственные связи; • делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез; • составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие. • дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; • использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; • использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами. | <p>Все разделы программы</p> |

Материально – техническое обеспечение

| Учебная программа по предмету | Используемая литература | Спортивный инвентарь и оборудование |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными | <ul style="list-style-type: none"> • - Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Л. В.Шапковой. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2002. • - Дружить со спортом и игрой. Г.П. Попова. Волгоград, 2008 • - Подвижные игры. Москва | <p>используются: гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, мячи разных размеров</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>нарушениями, ГКОУ УР «Школа № 79»;</p> <ul style="list-style-type: none"> Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой, М., «Просвещение», 2010г. | <p>«Физкультура и спорт», 1974.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников Москва «Просвещение», 2007. - Если ребенок часто болеет. Москва «Просвещение», 2007. - Мой друг физкультура 1-4 класс. В. И. Лях, Москва «Просвещение», 2008. - Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. Под общ. Ред. Д.м.н. Е. М. Мастюковой.-: АРКТИ, 2002. | <p>и видов, канат, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи футбольные, волейбольные, модули мягких природных и биологических колебательных процессов.</p> |
|---|---|--|

Календарно-тематическое планирование

Факультатив «Общая физическая подготовка» 9 класс

| | ТЕМА | ДАТА |
|-----|---|------|
| 1. | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Бег 60м.. | |
| 2. | Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Бег 60м. Прыжки в длину с места. | |
| 3. | Медленный бег до 12-15 мин. | |
| 4. | Прыжки в длину с места | |
| 5. | БАСКЕТБОЛ Передвижение в стойке вправо, влево. | |
| 6. | Ведение мяча на месте и в движении. | |
| 7. | Ведение мяча с обводкой препятствий. | |
| 8. | Учебная игра. | |
| 9. | ГИМНАСТИКА Построение, повороты на месте. Лазание по гим. стенке на скорость. | |
| 10. | Упражнения для развития мышц рук и ног. | |
| 11. | Упражнения для укрепления мышц шей и туловища | |
| 12. | Упражнения со скакалкой. | |
| 13. | Опорный прыжок . | |
| 14. | Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом с последующим соскоком | |
| 15. | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей | |
| 16. | Выполнение простых комбинаций на гимнастической скамейке. | |
| 17. | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Виды лыжных ходов | |
| 18. | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам | |
| 19. | Передвижение на лыжах до 3 км (девушки), 4км (юноши) | |
| 20. | Круговая эстафета 400-500м. | |
| 21. | Передвижение на лыжах до 3км (девушки), 4км (юноши). | |
| 22. | Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке Ускорение 100м (1-2 раз). | |

| | | |
|-----|--|--|
| 23. | Передвижение на лыжах до 3 км (девушки), 4км (юноши). | |
| 24. | Построение с лыжами, передвижение к месту занятий. Совершенствование техники изученных ходов. Ускорение 100м (1-2 раза). | |
| 25. | Передвижение на лыжах до 3 км (девушки), 4км (юноши). | |
| 26. | БАСКЕТБОЛ Передача мяча в парах продвижением в перед с броском снизу по корзине. | |
| 27. | Броски двумя руками от груди одной рукой от плеча | |
| 28. | Передача мяча в парах продвижением в перед с броском снизу по корзине. | |
| 29. | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба на скорость до 400м. | |
| 30. | Ходьба группами на перегонки | |
| 31. | Ходьба с изменением скорости п сигналу учителя. | |
| 32. | Ходьба 3-5км | |
| 33. | Бег в равномерном темпе 12-15мин | |
| 34. | Инструктаж по безопасности в летний период. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе. | |