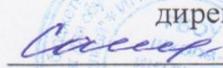
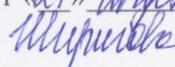


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай».

«Утверждено»  
к использованию в образовательном процессе  
директор школы-интерната

 /Самойлова Т.И.  
Приказ № 31/п от «30» 08 19



«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.  


«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
 Станина Л.В.  
от «30» августа 2019 г.

«Принято»:  
решением педагогического  
совета ГБОУ с. Малый Толкай  
Протокол №1 от «30» 08

**Рабочая программа  
по факультативу  
«Физическая культура»**

Программу составил учитель физической культуры Шубин Евгений Александрович  
Класс: с 5 по 10 классы

В основу разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» положена: Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой . М.: Владос, 2011 г

2019  
с.Малый Толкай

## Требования к знаниям и умениям учащихся

### **Знать:**

- Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;
- Фазы прыжка в длину с разбега;
- Как бежать по прямой и по повороту;
- Расстановку игроков на площадке в пионерболе, правила перехода играющих;
- Правила игры в баскетбол.

### **Уметь:**

- Выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;
- Подавать боковую подачу в пионерболе, разыгрывать мяч на три паса;
- Баскетбол: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

### Содержание учебного предмета

<u>Раздел.</u>	<u>Темы.</u>	<u>Кол-во часов</u>	<u>Форма проведения</u>
<b><u>Легкая атлетика</u></b>	Вводный урок. Человек занимается физкультурой. Техника безопасности на уроках физической культуры. Сочетание разновидностей ходьбы.	11	урок
	Бег. Медленный бег		урок
	Высокий и низкий старт. Бег на скорость		урок
	Прыжки. Прыжки через скакалку		урок
	Метание. Метание теннисного мяча		урок
	Ходьба с приставным шагом		урок
	Ходьба с различными положениями рук		урок
	Бег с преодолением препятствий		урок
	Эстафетный бег		урок
	Прыжки произвольные через набивные мячи		урок
	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги		урок
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		урок
	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагиванием»		урок
<b>Гимнастика, акробатика</b>	Строевые упражнения	9	урок
	Упражнения на гимнастической стенке		урок

	Акробатические упражнения		урок
	Простые и смешанные висы и упоры		урок
	Танцевальные упражнения		урок
	Лазание и перелазание		урок
	Равновесие		урок
	Опорный прыжок. Техника безопасности при выполнении прыжков		урок
<b><u>Подвижные игры</u></b>	Пионербол. Правила игры		урок с элементами игры
	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке		урок с элементами игры
	Ловля мяча над головой		урок с элементами игры
	Подача двумя руками снизу		уроки с элементами игры
	Боковая подача		урок с элементами игры
	Учебная игра		уроки с элементами игры
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>	Передвижение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг	6	урок
	Спуск со склонов. Подъем по склону		урок
	Передвижение на лыжах на 1 км		урок
	Передвижение на лыжах на скорость		урок
<b><u>Спортивные игры</u></b>	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности при игре	10	урок с элементами игры
	Основная стойка		урок с элементами игры

	Передвижение без мяча		урок с элементами игры
	Передвижение с мячом с ударами мяча об пол		урок с элементами игры
	Ведение мяча		урок с элементами игры
	Ловля и передача мяча, повороты на месте		урок с элементами игры
	Учебная игра		урок с элементами игры

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
на 2018-2019уч.год (36часов)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
<b><u>Легкая атлетика</u></b>							
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Упражнения на развитие скорости бега.	1	3.09	Выполнение разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед), ходить на носках с высоким подниманием бёдер.	Спортивный зал	Выполняют упражнения	Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, коррекция неправильных движений.
2	Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». Бег с преодолением малых препятствий.	1	10.09	Выполнять разновидности ходьбы	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	Выполняют движения по образцу	Развитие координационных способностей, чувства ритма и темпа.
3	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	17.09	Уметь бегать в ритме, в темпе	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	Выполняют движения под музыку на дистанции	Развитие чувства ритма и темпа, координация движений, осанки
4	Метание мяча на дальность. Толкание набивного мяча. Подвижная игра:	1	24.09	Уметь метать мяч	Спортивный зал, рулетка	Метание	Развитие и коррекция двигательных умений и навыков, концентрации внимания, выносливости,

	«Третий лишний».						воли, настойчивости, выдержки
5	Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	1	01.10	Знать правила игры в пионербол, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих	Спортивный зал, секундомер	Высокий и низкий старт. Бег на скорость	Развитие и коррекция двигательных умений и навыков, концентрации внимания, выносливости, воли, настойчивости, выдержки
6	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». Розыгрыш мяча в три паса.	1	08.10	Уметь прыгать через скакалку на месте в различном темпе, прыгать, продвигаясь вперед произвольно	Спортивный зал мяч	Прыжки через скакалку	Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, координации движений
7	Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	1	15.10	Уметь подать волейбольный мяч на высоту отскока и на дальность с 3 шагов разбега	Спортивный зал, волейбольные мячи	Выполняют метание по образцу. Выполняют правила игры	Развитие зрительно-моторной координации, меткости
8	Нападающий удар, защита у сетки. Пионербол. Учебная игра.	1	22.10	Уметь играть в пионербол	Спортивный зал, секундомер	Игра пионербол	Развитие и коррекция двигательных умений и навыков, концентрации внимания, выносливости, воли, настойчивости, выдержки
9	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1	29.10	Знать правила поведения при выполнении строевых команд.	Спортивный зал, секундомер	Выполняют движения по образцу	Развитие и коррекция двигательных умений и навыков, концентрации внимания, выносливости,

	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».			Гигиены после занятий физическими упражнениями. Уметь ходить в различном темпе по диагонали, перестраиваться в колонну по одному и по два, менять ноги при ходьбе. Знать повороты налево, направо, кругом, что такое интервал			воли, настойчивости, выдержки
--	--	--	--	---	--	--	-------------------------------

**Гимнастика, акробатика**

10	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1	12.11	Знать правила поведения при выполнении строевых команд. Гигиены после занятий физическими упражнениями. Уметь ходить в различном темпе по диагонали, перестраиваться в колонну по одному и по два, менять ноги при ходьбе. Знать повороты налево, направо, кругом, что	Спортивный зал	Выполняют движения по образцу	Развитие пространственной ориентации, координации движений, коррекция осанки, развитие суставно-связочного мышечного аппарата рук. Плечевого пояса, ног, туловища, хватательную функцию кистей рук
----	---	---	-------	--	----------------	-------------------------------	--

				такое интервал		
11	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	19.11	Уметь делать наклоны, держась за рейку, прогибание туловища, взмахи ногой	Спортивный зал, гимнастическая стенка	Выполняют движения по образцу
12	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке.	1	26.11	Уметь делать кувырок вперед и назад из положения в упор присев; стойку на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине	Спортивный зал, маты	Выполняют движения по образцу
13	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	03.12	Мальчики должны уметь выполнять висы согнувшись прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки должны уметь выполнять смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке	Спортивный зал, гимнастическая стенка	Выполняют движения по образцу

14	Стойка «ласточка». Кувырок вперед. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	10.12	Уметь прыгать через козла	Спортивный зал,	Выполняют прыжки через козла	Развитие слухового восприятия, чувства ритма, зрительных и тактильных анализаторов
15	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	17.12	Уметь выполнять упражнения по лазанию и перелазанию на гимнастической скамейке	Спортивный зал, гимнастическая скамейка	Выполняют упражнения по лазанию и перелезаванию по гимнастической скамейке	Развитие координационных способностей, силы, ловкости
16	Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1	24.12	Уметь ходить, сохраняя равновесие и выполняя упражнения, по гимнастической скамейке, по бревну. Уметь сохранять равновесие на одной ноге «ласточка»	Спортивный зал, гимнастическая скамейка	Выполняют упражнения по образцу	Координация движений , внимания, самообладания, ориентации в пространстве, формирование хорошей осанки, развитие мышечного чувства
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1	29.12	Уметь делать силовые упражнения	Корректировка техники выполнения, контроль,	Выполняют силовые упражнения	Координация движений , внимания, самообладания, ориентации в пространстве
18	Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». Общеразвивающие	1	14.01	Уметь делать упражнения на напряжение и расслабление мышц	Корректировка техники выполнения, контроль, канат	Знают основные правила игры	Коррекция мелкой моторики руки, координация движений, развитие скоростно- силовых способностей,

	упражнения с обручами.						хватательных движений кистей рук
<b><u>Лыжная подготовка</u></b>							
19	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. едвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1	21.01	Уметь передвигаться ступающим и скользящим шагом по лыжне	Корректировка техники выполнения, контроль, лыжи, палки	Выполняют передвижения на лыжах	Коррекция пространственной ориентировки, координационных способностей, развитие , равновесия, точности движений, выносливости коррекция нарушений основных движений человека, выработка умения управлять своим телом
20	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1	28.01	Уметь передвигаться в медленном темпена отрезке 30-40 км	Корректировка техники выполнения, контроль, лыжи, палки	Передвижения по слабопересеченной местности	
21	Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	1	04.02	Уметь спускаться со склонов в низкой стойке, основной стойке; подниматься по склону наискось и прямо «лесенкой»	Корректировка техники выполнения, контроль. Лыжи, палки	Выполняют передвижения на лыжах	
22	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». Торможение «плугом» на равнине.	4	11.02	Уметь спускаться со склонов в низкой стойке, основной стойке; подниматься по склону наискось и прямо «лесенкой»	Корректировка техники выполнения, контроль. Лыжи, палки, секундомер	Выполняют передвижения на лыжах на скорость	

23	Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». движение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».		18.02	Уметь спускаться со склонов в низкой стойке, основной стойке; Уметь Тормозить«плугом» с пологого склона.	Корректировка техники выполнения, контроль. Лыжи, палки, секундомер	Выполняют передвижения на лыжах на скорость	Коррекция пространственной ориентировки, координационных способностей, развитие , равновесия, точности движений, выносливости коррекция нарушений основных движений человека, выработка умения управлять своим телом
24	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».		25.02	Уметь передвигаться на скорость на отрезке 2-2,5километра	Корректировка техники выполнения, контроль. Лыжи, палки, секундомер	Выполняют передвижения на лыжах на скорость	Коррекция пространственной ориентировки, координационных способностей, развитие , равновесия, точности движений, выносливости коррекция нарушений основных движений человека, выработка умения управлять своим телом
<b>Спортивные игры</b>							
25	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. Основная стойка, повороты на месте.	1	04.03	Знать некоторые правила игры в баскетбол	Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Знают правила игры, технику безопасности при игре	Развитие умения концентрировать и распределять внимание, четкости движений, меткости, выносливости,

	Игра: «Слушай сигнал».						скоростных и силовых качеств
26	Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	11.03	Знать основную стойку	Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Выполняют основную стойку	
27	Передвижение без мяча	1	18.03	Уметь выполнять передвижения без мяча	Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Выполняют передвижения без мяча	
28	Передвижение с мячом с ударами мяча об пол	1	01.04	Уметь вести мяч с различными заданиями	Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Выполняют передвижения мяча с ударом об пол	
29	Ведение мяча	1	08.04		Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Выполняют ведение мяча	
30	Ловля и передача мяча, повороты на месте	1	15.04	Уметь ловить и передавать мяч	Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Различают и выполняют ловля мяча, повороты на месте	
31	Учебная игра	1	22.04		Корректировка техники выполнения, контроль, мячи	Выполняют правила игры	

Лёгкая атлетика

32	Ходьба с приставным шагом	1	29.04	Уметь выполнять разновидности ходьбы	Корректировка техники выполнения, контроль	Выполняют движения по образцу	Развитие координации движений
33	Ходьба с различными положениями рук	1	06.05		Корректировка техники выполнения, контроль	Выполняют движения по образцу	Развитие координации движений
34	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	13.05	Уметь метать мяч на дальность	Корректировка техники выполнения, контроль мячи	Метают мяч	Развитие координации движений
35	Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	20.05	Уметь выполнить прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Секундомер измерительная лента	Выполняют движения по образцу	Развитие координации движений
36	Прыжки со скакалкой Игра: «Веселая скакалка».	1	27.05	Уметь прыгать со скакалкой	Секундомер	Выполняют движения по образцу	Развитие координации движений

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

- Гимнастическая стенка
- гимнастическая скамейка
- Баскетбольные мячи
- Волейбольные мячи
- Ботинки, лыжи, палки
- Набивной мяч

### ***Список литературы***

1. Программа для специальных (коррекционных) под редакцией В.В. Воронковой Москва «Просвещение» 2011 года издания.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании, 2002 г.
3. Барышева Н.В. Основы физической культуры младшего школьника, 1994 г.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для 5-8 классов, 2006 г.
5. Бондаренкова Г.В. Физкультура. Поурочные планы для 5-8 классов, 2004 г.
6. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-6 классы, 2004 г.
7. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 классы, 2004 г.
8. Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры, 2004 г.