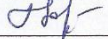



Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР
 /Ю.В.Кутилова
«02» сентября 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор школы – интерната №8
 /В.А. Шмаков
2019 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью

(вариант 1)

Составители:

Шмакова Евгения Игоревна
Силина Анастасия Евгеньевна
учителя 1 квалификационной
категории

г. Екатеринбург, 2019 г.

Пояснительная записка

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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 - 9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (САНПИН 2.4.2.3286-15);

4. Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании»;

5. Федерального закона «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)» принят Государственной Думой 2 июня 1999 года;

6. Устава ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат №8»;

7. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат № 8» (вариант 1);

8. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательной школы VIII вида для 5 - 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2013 год.

Программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы для 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью.

Цель программы - заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи программы:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту.
2. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
3. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.
4. Развитие и совершенствование волевой сферы.
5. Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
6. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной

степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура», на первый план выдвигается формирование всесторонне и гармонически развитой личности. Развитие современного общества предъявляет более высокие требования к подготовке и развитию подрастающего поколения. Трудовая деятельность уже сейчас требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. самостоятельное выполнение упражнений;
5. занятия в тренирующем режиме;
6. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета «Физическая культура» обучающихся 5-9 классов (вариант 1) в учебном плане

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы - интернат №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», учебный предмет «Физическая культура» в 5-9 классах проводится 3 раза в неделю, что составляет 102 урока в год.

№	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	18	18	16	16	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	14	14	14
3	Лыжная подготовка	17	17	17	14	14
4	Подвижные игры	25	23	23	20	18
5	Спортивные игры	24	26	32	38	40
6	Теоретические знания	В процессе урока				
	ИТОГО:	102	102	102	102	102

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»
обучающимися 5 – 9 классов (вариант 1)**

Результаты освоения учебного предмета «физическая культура» обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Содержание планируемых личностных результатов учебного предмета «физическая культура» и их достижения при окончании 9 классов.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 9 класса.

1. Осознает себя как гражданин России. Умеет гордиться достижениями известных людей родного города, области, страны.

2. Уважительно и бережно относится к чужому труду и результатам их деятельности, осознанно относится к выбору своей профессиональной деятельности.

3. Умеет дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.

4. Умеет адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

5. Умеет осуществлять самооценку и самоконтроль в своей деятельности.

6. Понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

7. Умеет гордиться своими успехами и достижениями своих родных, друзей, коллег.

8. Умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных сферах деятельности.

9. Ориентирован на здоровый и безопасный образ жизни.

10. Участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и занимается спортом.

11. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

12. Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; (можно отнести к личностным результатам)

Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» с 5 по 9 класс включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры и готовность их применения. Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» определяет два уровня овладения: минимальный и достаточный уровни.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Достаточный уровень достижения предметных результатов фиксируется в рабочих программах по предметам и курсам адресно для отдельных обучающихся с указанием фамилий после проведения входящей диагностики.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 9 класса.

Минимальный уровень:

✓ Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.

✓ Самостоятельная демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.

✓ Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.

✓ Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной

одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

✓ Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание).

✓ Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя).

✓ Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Достаточный уровень:

✓ Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде.

✓ Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий.

✓ Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

✓ Знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя).

✓ Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.

✓ Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства.

✓ Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

✓ Знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

✓ Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя).

✓ Пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Оценивание личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Оценка личностных результатов учебного предмета «физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1).

Оценивание личностных результатов в 5 – 9 классах с легкой умственной отсталостью (вариант 1) является продолжением динамики развития личностных результатов 1 – 4 классов детей с легкой умственной отсталостью (вариант 1). Личностные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1) оценивается ежегодно в мае.

Индикаторы оценки достижения личностных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 5 - 9 классы (вариант 1)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие не выполняет, помощь не принимает.
2.	ПП	действие выполняет совместно с педагогом при оказании значительной помощи
3.	П	действие выполняет совместно с педагогом при оказании частичной помощи.
4.	О	действие выполняет по последовательной инструкции (вербальной, по показу, образцу).
5.	С	действие выполняет самостоятельно после первичной инструкции.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

Оценка предметных результатов учебного предмета «физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1)

В качестве основного критерия при отслеживании динамики развития предметных результатов учебного предмета «физическая культура» обучающихся с лёгкой умственной отсталостью 5 – 9 классы (вариант 1) используется балльная оценка усвоения программного материала, которая соотносится с отметками «3», «4», «5».

Критерии оценивая предметных результатов учебного предмета «физическая культура» 5 – 9 классы (вариант 1)

Основная группа	Подготовительная	Специальная
«3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;	«3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 25% до 40% заданий;	Обучающиеся, оценивается исходя из индивидуальных особенностей.
«4» (хорошо) – преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной	«4» (хорошо) – преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной	

инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;	инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 41% до 55% заданий;	
«5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий	«5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 55% заданий	

Такая система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося с легкой умственной отсталостью в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «Физическая культура» в 5 - 9 классах (вариант 1)

Коммуникативные учебные действия:

- ✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ✓ обращаться за помощью и принимать помощь;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- ✓ договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- ✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью;
- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- ✓ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- ✓ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- ✓ выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- ✓ работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществлять корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов (вариант 1)**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Раздел: «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: 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.

Раздел: «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.

Раздел: «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.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

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 другие.

Раздел: спортивные игры.

Баскетбол. *Теоретические сведения:* Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Сооружение	Расположение	оборудование
1.	Тренажерный зал	1 этаж	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Эллиптический тренажер – (1шт.) ✓ стенка спортивная – (3шт.) ✓ коврик гимнастический – (12шт.) ✓ скамейка гимнастическая –(2шт.) ✓ обруч гимнастический – (2шт.) ✓ палка гимнастическая (дерево) – (5шт.) ✓ мяч д/ занятий ЛФК – (5шт), мяч б/т. – (5шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей -(1шт.) ✓ Тактильная дорожка (1 шт.) ✓ Массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт. 6 см. – 3 шт. 8 см. – 2 шт. 9 см. – 3 шт. 12 см. – 2 шт. ✓ Мяч массажный Torneo, 65 см (4 шт.) ✓ Мяч гимнастический Torneo, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.) ✓ Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.) ✓ Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.) ✓ Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.) ✓ Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.) ✓ Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.) ✓ Коврики гимнастические (12 шт.) ✓ Массажная роликовая доска (2 шт.) ✓ Наклонная доска (1 шт.) ✓ Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор) ✓ Балансировочная доска(1 шт.) ✓ Полусфера(6 шт.) ✓ Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг(42 шт.) ✓ Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря(1 шт.) ✓ Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.) ✓ Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.) ✓ Диск здоровья Тривес (4 шт.) ✓ Степ-платформа трехуровневая (6 шт.)

			✓ Набор для бадминтона – 4 шт.
2.	Спортивный зал	Отдельно стоящее здание во дворе школы - интерната	<ul style="list-style-type: none"> ✓ лыжи – (25 шт.) ✓ палки лыжные – (50.) ✓ маты спортивные – (8 шт.) ✓ мячи баскетбольные – (15.) ✓ мячи футбольные – (6.) ✓ мячи волейбольные – (20.) ✓ мяч набивной – (7.) ✓ набор настольный теннис – (2.) ✓ обруч гимнастический взросл. – (5.) ✓ палки гимнастические пластик. –(15.) ✓ ракетка настольный теннис – (10.) ✓ сетка волейбольная – (1.) ✓ сетка баскетбольная капрон – (2.) ✓ щит баскетбольный – (2.) ✓ стол теннисный – (1.) ✓ фитбол – (4.) ✓ стенка гимнастическая – (5.) ✓ гимнастические скамейки – (6.) ✓ скакалки – (15.) ✓ набор для бадминтона – (6.) ✓ коврик гимнастический – (4.)

Список литературы

1. Сборник № 1 Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой, допущенных к использованию Министерством образования и науки РФ, гуманитарный издательский центр «Владос» 2013 г.;
2. ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. ФГОС для детей с умственной отсталостью;
4. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГКОУ СО «Екатеринбургская школа –интернат № 8»;
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).