

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Фр</i> В.Л.Фурьякова Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Лосе</i> - Н.С. Полоскова «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <u>154/1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>
--	---	--



Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, 6 класс

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) государственного общеобразовательного казённого учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска.

Адаптивная 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, 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 обучающихся в обществ

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-

гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовки

Основой государственной образовательной политики является развитие специальных условий для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, выбора оптимальных средств помощи такому ребенку.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся специальных классов имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС,

хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Срок реализации программы – 1 год.

2. Общая характеристика учебного предмета

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках адаптивной физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному

ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часов по 2 часа в неделю

Количество часов по четвертям

I четверть	17ч.
II четверть	16ч.
III четверть	20ч.
IV четверть.	15ч.
Итого:	68ч.

Программа по адаптивной физической культуре для 6 классов структурно состоит из следующих разделов:

Класс	Разделы					Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Подвижные игры	Спортивные игры	
6	17	12	11	6	22	68

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые

приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" **Уметь:** выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину, прыгать в высоту способом "перешагивание" с 4 – 6 шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Учитывая индивидуальные особенности школьников, учитель может снижать уровень требований к отдельным учащимся по наиболее сложным темам.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
 - знание основных правил поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение;
 - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
 - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований

техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно -двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты,

обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» включает: ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсядь, спиной вперед) по инструкции учителя: ходьба на носках с высоким подниманием, ходьба с остановками для выполнения заданий, ходьба приставным шагом левым и правым боком, ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Метание: метание теннисного мяча в пол на высоту отскока, метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м), метание мяча в вертикальную цель, метание мяча в движущуюся цель.

Раздел лыжная подготовка в условиях специальной рекомендации проводится при температуре до —15С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Преодолевать на лыжах 1 км.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Пионербол: передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками, подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра: «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о расстановке игроков, перемещение по площадке. Баскетбол: закрепление правил поведения при игре в баскетбол, основные правила игры, остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом, бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; с элементами баскетбола. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1 четверть (17 часов)				
Легкая атлетика 11 часов, спортивные игры 4 часов, подвижные игры 2 часа				
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику прыжка в длину с места ; самоконтроль и контроль выполнения техники
2	Бег на короткие дистанции 30-60м. Техника высокого старта.	1		Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Стартовый разгон Высокий старт, бег с ускорением 50-60м.	1		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.. Бег с ускорением (50-60м)с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
4	Высокий старт. Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча в горизонтальную цель	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50м (2 серии). Бег со старта в гору 2-3-х 20-30- метров. Уметь демонстрировать технику высокого старта. Учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании;
5	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка Бег 30м Высокий старт. Кросс 3-4мин.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег. Игры. Прыжки в длину с места. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 30м (2 серии). Бег со старта в гору

6	Финальное усиление. Эстафеты.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50 метров. Эстафеты
7	Бег 60м Кросс 5-6 мин.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров
8	Метание мяча на дальность. Кросс 6-7мин. Метание мяча на дальность. Кросс 6-7мин.	1		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.
9	Прыжок в длину с разбега. Кросс 6мин (зачет)	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
10	Преодоление полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега (зачет)	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 100 метров – на результат
11	Метание мяча на дальность (зачет)	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения на скамью Уметь демонстрировать технику в целом. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.
12	Баскетбол. Ведение мяча с изменением и направления и скорости движения	1		Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стойке; г) с изменением направления движения скорости; д.) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.
13	Бросок мяча с места, в движении. Игра баскетбол 3*3	1		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстояние от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра
14	Вырывание и выбивание мяча	1		ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка 4-х стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после 2-х шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра

15	Нападение быстрым прорывом Позиционное нападение	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – обводка 4-х стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после 2-х шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
16	Игровые задания	1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
17	Учебная игра.	1		ОРУ на осанку. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Уметь применять в игре защитные действия ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Уметь применять в игре защитные действия
2 четверть (16 часа) Гимнастика 12 часов, подвижные игры 4 часов				
18	Прыжки со скакалкой	1		ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой различными способами.
19	Прыжки в высоту	1		ОРУ по типу зарядки. Разучивание техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов (подбор угла длины разбега). Показ, рассказ, опробование. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, в две серии. Прыжки через гимнастическую скакалку. Подвижная игра «Третий - лишний», «Пустое место».
20	Подвижные игры «Охотники и утки»	1		ОРУ в движении. Провести игру «Охотники и утки». Провести эстафеты: а) с набивными мячами; б) повторная. Подъём туловища из положения, лежа за 30 секунд. Салки с ведением. Разучить правила и смысл игры
21	Подвижные игры «Мяч капитану» «Мяч ловцу». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		ОРУ в движении. Провести игру «Мяч капитанам». Прыжки через гимнастическую скакалку 1,5 минуты. Эстафеты с т/мячами: а) на дальность; б) на дальность отскока; в) на точность Провести подвижную игру «Мяч ловцу». Сгибание разгибание рук в упор лёжа в 2 серии. Провести челночную эстафету. Подвижная игра «Лапта».

22	Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад слитно. «Мост» стоя, лёжа	1		ОРУ по типу зарядки. Повороты на лево, на право, кругом, на месте. Повторить кувырки вперед, назад 2-3 слитно, мост из положения стоя (д), лежа (м), Провести эстафету с эл. Акробатики.
23	Акробатика. 2-3 кувырка назад слитно	1		ОРУ в движении. Повороты на лево, на право, кругом, на месте. Повторить кувырки вперед, назад 2-3 слитно, мост из положения стоя (д), лежа (м), Провести эстафету с мягкими модулями.
24	Акробатика. 2-3 кувырка вперед слитно (зачет) Висы и упоры	1		ОРУ с гимн.палками. Принять на оценку 2-3 кувырка вперед слитно, продолжить обучение 2-3 кувыркам слитно назад, «мост». Учить подъему переворотом махом одной ногой (м), соскоку боком назад с поворотом из упора (д). Провести эстафету с эл. акробатики. Провести подтягивание на перекладине. Провести эстафету по полосе препятствий.
25	«Мост» из положения лёжа. Соединение из 3-4 элементов	1		ОРУ по типу зарядки. Учить соединению из 3-4 акробатических эл. Принять на оценку «мост», Учить подъему переворотом махом одной ногой(м), соскоку боком назад с поворотом из упора(д). Провести подтягивание. Провести челночные эстафеты.
26	Акробатика. Хожение по гимн. скамейке, приставным шагом	1		ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать приседание и повороты в приседе. Провести перестроение из колонны по одному в два, четыре.
27	Строевые упражнения. Подтягивание Приседание, повороты в приседе	1		ОРУ по типу зарядке. Перестроение из одной в 2,3 шеренге. Принять на оценку приседание и повороты в приседе. Провести подтягивание на перекладине. Провести эстафету по полосе препятствий.
28	Упражнения на гимнастической стенке Упражнения на гимнастической стенке	1		Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса Наклоны влево, вправо. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад.
29	Подтягивание на перекладине	1		ОРУ по типу зарядки. Провести подъем туловища из положения лежа за 30с, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. Провести подвижные игры: «Карлики и великаны», «Пустое место».
30	Эстафеты с эл. акробатики по полосе препятствий	1		ОРУ в движении. Провести эстафеты с элементами акробатики, полосы препятствий. Провести подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Мяч ловцу».

31	Подвижные игры «Выбивало»	1		ОРУ по типу зарядки. Провести «Перестрелку» с волейбольными мячами через сетку. Подтягивание на перекладине в 2 серии. Подъём туловища за 1 минуту. Подвижная игра «Карлики и Великаны».
32	Подвижные игры «Салки с ведением» Подвижные игры «Охотники и утки»	1		ОРУ в движении. Провести игру «Салки с ведением». Прыжки через гимнастическую скакалку 1,5 минуты. Эстафеты с т/мячами: а) на дальность; б) на дальность отскока; в) на точность. ОРУ в движении. Провести игру «Охотники и утки». Провести эстафеты: а) с набивными мячами; б) повторная. Подъём туловища из положения, лежа за 30 секунд. Салки с ведением.
33	Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и быстроты. Полоса препятствия с элементами гимнастики	1		ОРУ в движении и на месте. Работа по станциям ОРУ в движении и на месте. Прохождении дистанции на время.
3 четверть (20 часов)				
Лыжная подготовка 11 часов, спортивные игры 9 часов				
34	Инструктаж по ТБ. Одновременный бесшажный ход	1		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря, построение в шеренгу, надевание лыж. Учить технике одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного, одновременного двушажного лыжного хода.
35	Одновременный бесшажный ход	1		Принять на оценку одновременный двушажный ход. Продолжить обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 500м. Линейная эстафета с применением поворотов на месте. Уметь демонстрировать технику одновременного двушажного хода в целом.
36	Приёмы закаливания Одновременный двушажный ход	1		Приёмы закаливания. Подвижные игры. Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции до 800м. Эстафеты с применением техники изученных движений.

37	Попеременный двушажный ход Подъём в гору скользящим шагом	1		Принять на оценку технику попеременного двушажного хода. Повторить одновременный бесшажный ход. Совершенствовать одновременный двушажный ход. Передвижение по дистанции в умеренном темпе до 1000м. Эстафета по кругу. Учить техники подъёма в гору скользящим шагом. Повторить спуски со склона в средней стойки. Уметь демонстрировать технику подъёма.
38	Спуск со склона. Подъём в гору скользящим шагом	1		Повторить спуски со склона, подъёма в гору скользящим шагом. Передвижение по дистанции до 1000м. Эстафеты по кругу
39	Спуск в основной стойке Спуск в средней стойке	1		Совершенствовать технику спуска в средней стойке и подъёмов. Передвижение по дистанции до 1000м. Подвижная игра «Пройди ворота». Принять на оценку технику спуска и подъёма. Передвижении по дистанции до 1000м. Эстафета со спусками и подъёмами.
40	Подъёмы в гору скользящим шагом Передвижение по дистанции до 1000м	1		Принять на оценку технику подъёма скользящим шагом. Передвижение по дистанции 1000м. Подвижная игра «Кто дальше». Передвижение по лыжне до 1000м (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами. Уметь демонстрировать технику передвижения в зависимости от местности.
41	Лыжные гонки на дистанции до 500м	1		Принять на оценку прохождение дистанции с максимальной интенсивности до 500м. Подвижная игра «Не задень!». Эстафеты: линейная, челночная.
42	Лыжные гонки на дистанции 1000м	1		Лыжные гонки на дистанции 1000м с максимальной интенсивностью. Подвижная игра «Кто дальше».
43	Линейные встречные эстафеты на лыжах Эстафеты по кругу	1		Прохождение по дистанции до 1км равномерно. Линейные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов. Эстафета по кругу. Лыжные гонки на дистанции 1000м (умеренно).
44	Передвижение по дистанции до 1км	1		Лыжные гонки на дистанции 1000м (умеренно). Спуски в парах, тройках, держась за руки. Эстафеты: круговые с применением техники изученных ходов.
45	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1		ОРУ с гимн. палками. Учить передачам и приему мяча после перемещения. Повторить верхнюю и нижнюю подачу; продолжить обучение техники верхнего и нижнего приема мяча над собой. Подвижная игра «Пионербол

46	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1		ОРУ с гимн. палками. Учить передачам и приему мяча после перемещения. Повторить верхнюю и нижнюю подачу; продолжить обучение техники верхнего и нижнего приема мяча над собой. Волейбол
47	Нижняя прямая подача.	1		ОРУ с гимн. палками. Учить передачам и приему мяча после перемещения. Повторить верхнюю и нижнюю подачу; продолжить обучение техники верхнего и нижнего приема мяча над собой. Волейбол
48	Верхняя и нижняя передача мяча в колоннах	1		. Учить передачам и приему мяча после перемещения. Повторить верхнюю и нижнюю подачу; продолжить обучение техники верхнего и нижнего приема мяча над собой. Волейбол
49	Прием мяча снизу Стойка игрока и перемещение	1		ОРУ по типу зарядке. Учить нижней прямой подаче. Повторить верхний и нижний прием мяча над собой, в парах. Уч. игра волейбол. ОРУ с гимн. скакалками. Учить верхней прямой подачи мяча. Повторить нижнюю прямую подачу, приему мяча над собой сверху, снизу. Подвижная игра «Пионербол».
50	Нижняя прямая подача мяча Верхняя прямая подача	1		ОРУ с гимн. палками. Учить передачам и приему мяча после перемещения. Повторить верхнюю и нижнюю подачу; продолжить обучение техники верхнего и нижнего приема мяча над собой. Подвижная игра «Пионербол». Подвижная игра «Перестрелка».
51	Удары внутренней части подъема	1		ОРУ в движении. Учить технике основной стойке вратаря. Повторить удары внутренней части. Продолжить обучение передачи мяча, технике владением мячом. Уч. игра мини-футбол. Уметь продемонстрировать стойку вратаря.
52	Основная стойка вратаря Ведение мяча	1		ОРУ по кругу. Учить ведению мяча. Повторить удары внутренней части. Продолжить обучение передачи мяча, технике владением мячом. Эстафеты с ведением мяча. Уч. игра мини-футбол. Уметь выполнять технику ведения
53	Удары внутренней стороной стопы Удары внутренней стороной стопы	1		ОРУ с набивными мячами. Учить техники удара внутренней стороны стопы. Повторить ведение мяча. Провести эстафеты: линейную, встречную (с передачами, ударами). Уч. Игра мини-футбол

4 четверть(15 часа)				
Спортивные игры 9 часов, легкая атлетика 6 часов				
54	Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.	1		Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Подвижные игры.
55	Передача мяча в движении, в парах. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Повторить передачу мяча в движении, в парах. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления. Эстафеты: челночная, линейная, комбинированная Уч. игра баскетбол.
56	Броски в кольцо после ведения	1		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстояние от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра баскетбол.
57	Эстафеты баскетболиста	1		ОРУ в движении. Эстафеты баскетболиста. Прыжки ч/з скакалку, сгибание разгибание рук в упоре лёжа (сериями). Уч. игра Баскетбол. Уметь контролировать мяч в движении
58	Уч. игра по упрощенным правилам	1		ОРУ в движении. Подвижная игра «Мяч капитанам». Уч. игра 5/5 по упрощенным правилам.
59	Передача мяча сверху 2-мя руками	1		ОРУ с гимн. палками. Повторить передачу мяча над собой сверху 2-мя руками многократно. Верхняя передача мяча в парах. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Уч. игра в волейбол по упрощенным правилам.
60	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1		ОРУ по типу зарядки. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Продолжить обучение верхней передачи мяча в парах. Уч. игра волейбол
61	Передача и прием мяча после перемещения	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу и прием мяча после перемещения. Продолжить обучение верхних и нижних передач в парах. Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Уч. игра 6:6
62	Уч. игра 6/6 по упрощенным	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить прием мяча

	правилам в волейбол			многократно над собой снизу. Совершенствовать технику приема и передач мяча с места и в движении, подачи мяча. Уч. Игра Снайпер. Уч. игра 6:6
63	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Бег 30 метров	1		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Перестроение из одной шеренги в 2-3
64	Круговая тренировка на быстроту и силу. Челночный бег 3*10метров тест	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстафетной палочки; игры с мячом
65	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места тест	1		Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании
66	Сдача нормативов	1		Определение двигательных качеств и умений.
67	Прыжок в длину с разбега тест. Бег на выносливость	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить выполнять прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Линейные эстафеты с этапом до 60м. Кросс в умеренном темпе 3мин.
68	Метание мяча на дальность тест Метание мяча в цель	1		ОРУ с мячом. Специальные игры, беговые упражнения. Учить технике метания мяча с разбега. Повторить прыжки в длину с разбега (приземление). Продолжить обучение стартовому разгону. Кросс 4 мин.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Основная литература

- Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы. Сборник 1 /под редакцией В.В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.

2. Дополнительная литература

– н/Д: Феникс, 2001 – 256 с

- Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214 с (университетская серия)
- Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: - изд-во «Феникс», 2001. – 256 с (серия «Мир вашего ребенка»)
- Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие /Л.П. Гребова – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 176 с
- Научно-методический журнал «Физкультура в школе»

3. Информационные ресурсы:

- ОБЖ. Травматизм. Правила оказания первой помощи (VHS)
- Основы безопасности движения 2008 (Jewel)
- Руководство туриста (Jewel)
- Энциклопедия видов спорта (Jewel0)

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Стенка гимнастическая для лазания
2. Скамейка гимнастическая
3. Мат гимнастический
4. Канат
5. Мяч баскетбольный
6. Мяч волейбольный
7. Мяч футбольный
8. Обруч
9. Скакалка
10. Секундомер

«Согласовано»

Заместитель директора УР

Полоскова Н.С.

Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		