

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, 8 класс

(ступень 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 общество.

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.

Предметов в специальной (коррекционной) образовательной школе, располагает большими коррекционно-образовательными, развивающими, воспитательными и практическими возможностями.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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 поз тонических 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.

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

Программа рассчитана на 34 недели 70 часов по 2 часа в неделю.

Количество часов по четвертям.

I четверть	16ч.
II четверть	16ч.
III четверть	22ч.
IV четверть.	16ч.
Итого:	70ч.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 8 классов структурно состоит из следующих разделов

Класс	Разделы					Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Подвижные игры	Спортивные игры	
7	21	16	10	3	20	70

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей

многонационального российского общества; воспитание чувства долга перед Родиной;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность;

Предметные:

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.

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.

8

класс.

Знать:

что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах; каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь:

соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять

простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать мяч;

выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150— 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

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

По уровню усвоения материала учащиеся классов могут быть разделены на 4 группы: I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Учащиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Но при этом у учащихся снижен темп работы, они допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Для этих учащихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом материале, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе.

К IV группе относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом вспомогательной школы на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности,

использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания.

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 корректирующего 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 сердечно-сосудистую, 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 лазанье и перелезание — 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 полуприсяде, спиной вперед) по инструкции учителя: ходьба на носках с высоким подниманием бедра, 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 рекомендуется проводить 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	Колич. Часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1 четверть (16 часов) Легкая атлетика 11 часов, спортивные игры 5 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт.
2	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м.	1		Комплекс с набивными мячами Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие.
3	Подтягивание на перекладине. Кроссовая подготовка	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег на повороте дорожки. Спортивные игры
4	Кросс 4-5мин. Бег с ускорением. Эстафетный бег	1		Повторное пробегание отрезков 2-4 x 100-150 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки
5	Бег 60м. Контрольный тест. Кросс 5 мин.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров – на результат.
6	Прыжок в длину с разбега. Контрольный тест. Кросс 6мин	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

7	Переменный бег 10-15мин. Прыжок в длину с места тест	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег
8	Переменный бег 10-15мин.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег
9	Метание мяча на дальность. Кросс 500м (зачет)	1		ОРУ для рук и плечевого. Специальные беговые упражнения. Бег 500м с учетом времени
10	Метание мяча на дальность. Контрольный тест.	1		ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения.
11	Гладкий бег. Кросс 800м	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 800м с учетом времени. Подвижные игры.
12	Баскетбол. ТБ на уроках баскетбола. Техника ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости	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 в движении. Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.
14	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении..	1		ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением

15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении.	1		ОРУ в движении. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением
16	Штрафной бросок Бросок мяча	1		ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения То же броски двумя руками. Учебная игра.
2 четверть (16 часов) Гимнастика 16 часов				
17	Акробатика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед перекатом назад в стойку на лопатки	1		ОРУ в движении. Повороты налево, направо, кругом, на месте. Повторить кувырки вперед, назад 2-3 слитно. Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках
18	Акробатика. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Кувырки вперед слитно (зачет)	1		ОРУ с гимн. скакалками. Учить соединю из 3-4 акробатических элементов. Повторить стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Эстафета с гимнастической скакалкой.
19	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» стоя (зачет)	1		ОРУ с гимнастическими палками. Принять на оценку технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д.). Повторить соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Провести челночную эстафету.
20	Акробатика. Перекаат назад в стойку на голове, согнувшись (зачет)	1		ОРУ в парах. Принять на оценку стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Совершенствовать технику акробатического соединения. Провести подвижную игру «Шишки, желуди, орехи».

21	Акробатика. Соединение из 3-4 акробат. Элементов. Кувырки вперед слитно (зачет)	1		ОРУ с гимнастическими скакалками. Учить соединю из 3-4 акробатических элементов. Повторить стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Эстафета с гимнастической скакалкой.
22	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.
23	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».
24	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».
25	Акробатика. Строевые приемы. Кувырок прыжком с места (ю)	1		ОРУ в движении. Строевые приемы, повороты в движении налево, направо. Учить длинному кувырку прыжком с места (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Повторить кувырок вперед, назад (слитно). Эстафета с элементами акробатики.
26	Прыжки через скакалку.	1		ОРУ с гимнастическими скакалками. К.У.-прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в висе.
27	Прыжки через скакалку в парах.	1		ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Пресс за 1 минуту
28	Прыжки через длинную скакалку	1		ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания в висе
29	Прыжки через длинную скакалку	1		ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание на перекладине.
30	Эстафеты с эл. акробатики по полосе препятствий. Круговая тренировка	1		ОРУ в движении. Провести эстафеты с элементами акробатики, полосы препятствий. Провести подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Мяч ловцу».
31	Подвижные игры. Эстафеты	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.
32	Подвижные игры. Эстафеты	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.

3 четверть (22 часов)**Лыжная подготовка 10 часов , спортивные игры 12 часов**

33	Инструктаж по ТБ.Одновременный одношажный ход.	1		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря, построение в шеренгу, надевание лыж. Повторить одновременный одношажный и одновременный двушажный. Прохождение по дистанции до 1000м.
34	Одновременный двушажный ход	1		Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции до 800м. Эстафеты с применением техники изученных движений. Уметь выполнять в целом технику попеременного хода.
35	Передвижение по дистанции до 1км. С максимальной интенсивностью	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику попеременного двушажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двушажный. Передвижение по дистанции до 1000м.
36	Попеременный двушажныйход	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику попеременного двушажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двушажный. Совершенствовать технику торможения плугом. Продолжить обучение техники торможению упором и плугом. Прохождение по дистанции 1000м
37	Торможение плугом	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику торможения плугом. Повторить технику ранее изученных шагов.
38	Передвижение по дистанции до 1000м	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне до 1000м (максимально). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
39	Спуски с поворотом	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику спусков с поворотом. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции 1000м. (умерено).
40	Передвижение по дистанции до 2000м	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне до 2000м (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
41	Прохождение по дистанции 1500м (умерено)	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции 1500м (умерено)

42	Передвижение по лыжне до 2км. с максимальной интенсивностью	1		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции до 2км с максимальной интенсивностью.
43	Волейбол. ТБ на уроках волейбола. Передача мяча 2-мя руками в прыжке	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча 2-мя руками в прыжке. Индивидуальная работа с мячом (верхняя, нижняя передача мяча над собой). Учебная игра Волейбол.
44	Передача мяча сверху и снизу	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Повторить передачу мяча сверху и снизу. Совершенствовать прямую нижнюю подачу, передачу мяча снизу после подачи. Медленный бег 4мин. Учебная игра Волейбол.
45	Прием и передачи мяча в движении	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить прием и передачи мяча в движении. Продолжить обучение передача мяча в опорном положении за голову. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра Волейбол.
46	Верхняя и нижняя подача мяча	1		ОРУ по типу зарядки. Повторить верхнюю и нижнюю передачу мяча. Совершенствовать прием и передачи мяча в движении. Учебная игра волейбол.
47	Прямой нападающий удар.	1		ОРУ в движении. Повторить прямой нападающий удар. Подвижная игра «Снайпер». Совершенствовать прием и передачи мяча в движении. Учебная игра 6:6.
48	Учебная игра волейбола.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторить нападающий удар. Совершенствовать верхнюю и нижнюю подачу мяча. Продолжить обучение приему и передачи мяча в движении. Учебная игра 6:6.
49	Учебная тренировочная игра	1		ОРУ с мячом. Повторить нападающий удар. Совершенствовать верхнюю и нижнюю подачу мяча. Продолжить обучение приему и передачи мяча в движении. Учебная игра 6:6.
50	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.	1		ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.

51	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.	1		ОРУ с мячом. Нижняя прямая подача мяча из–за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
52	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	1		ОРУ на месте и движении. Нижняя и верхняя прямая подача мяча из–за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
53	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей	1		ОРУ на месте и движении. Нижняя и верхняя прямая подача мяча из–за лицевые линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
54	Техника перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах.	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. 52 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
4 четверть (16 часов)				
Спортивные игры 3 часа, подвижные игры 3 часа, легкая атлетика 10 часов				

55	Техника перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах.	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой 1 во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. 52 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
56	Броски по кольцу после ведения	1		Комплекс с набивными мячами (до 1кг) Специальные беговые упражнения. Повторить строевые упражнения. Повторить броски по кольцу после ведения. Медленный бег до 3мин. Совершенствовать штрафной бросок, передачи в парах, в движении. Учебная игра Баскетбол
57	Штрафной бросок	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Повторить штрафной бросок. Подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре. Совершенствовать броски по кольцу после ведения. Учебная игра 5:5
58	Прыжок в высоту	1		ОРУ в парах. Совершенствовать навыки прыжков в высоту способом перешагивания. Челночный бег 3/10м. Провести эстафеты: а) линейную; б) встречную. Подвижная игра «Пустое место».
59	Прыжок в высоту	1		ОРУ в движении. Прыжки в высоту с разбега, провести эстафеты: а) с гимнастической палкой; б) повторную; в) комбинированную. Учебная игра «Перестрелка».
60	Прыжок в высоту тест	1		ОРУ в движении. Принять на оценку (результат) прыжки в высоту с разбега, провести эстафеты: а) с гимнастической палкой; б) повторную; в) комбинированную. Учебная игра «Перестрелка».
61	Прыжок в длину с места и разбега. Челночный бег 3*10м	1		Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения
62	Кросс 1 км. Метание мяча.	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить метанию мяча на дальность. Повторить прыжки в длину с разбега. Кросс 6мин.

63	Низкий старт, стартовый разбег	1		Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Учить низкому старту, стартовому разгону. Бег 2 раза по 60м. Кросс 3мин. Подтягивание на перекладине.
64	Сдача нормативов	1		Определить двигательную активность
65	Бег 60м. Контрольный тест.	1		ОРУ с мячом. Принять на оценку бег 60м. Учить прыжка в длину с разбега. Кросс 5мин.
66	Метание мяча на дальность тест	1		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Учить метанию мяча на дальность. Повторить прыжки в длину с разбега. Кросс 6мин.
67	Бег в умеренном темпе до 8мин.	1		ОРУ по типу зарядки. Повторить метание мяча с разбега на дальность. Совершенствовать технику в длину с разбега. Кросс 8мин.
68, 69, 70	Подвижные игры и эстафеты.	3		Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше», «Салки». Эстафеты.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература

Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы.
Сборник 1 / В.В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
Программы для учащихся общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся

Дополнительная литература

Автор – составитель: Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов – 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.

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: - изд-во «Феникс», 2001. – 256 с (серия «Мир вашего ребенка»)

В.И

Информационные ресурсы

ОБЖ. Травматизм. Правила оказания первой помощи (VHS)

Основы безопасности движения (Jewel)

Руководство туриста (Jewel)

Энциклопедия видов спорта (Jewel)

Спортивное оборудование и инвентарь

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

«Согласовано»
Заместитель
директора по УР
Полоскова Н.С

Лист коррекции

Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с Заместителем Директора по УР
		план	факт		