

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Гуковская специальная школа-интернат №12»

Рассмотрено методическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ РО Гуковской школы-интерната №12  
\_\_\_\_\_  
И.Р.Сейфулина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**АДАптированная общеобразовательная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**Физическая культура**

**Уровень образования:** основное общее образование

**Класс:** 5

**Составитель:** Иванова Татьяна Сергеевна

**Учитель:** Иванова Татьяна Сергеевна – учитель высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5 класса ГКОУ РО Гуковской школы-интерната №12, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); АООП ГКОУ РО Гуковской школы-интерната № 12, с использованием учебно-методического комплекта В. В. Воронковой.

### Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 «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» от 28.01.2021
- Учебный план ГКОУ РО Гуковской школы–интерната №12 на 2023-2024 учебный год.
- Годовой календарный график ГКОУ РО Гуковской школы–интерната №12 на 2023 -2024 учебный год.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 5 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

В процессе обучения физической культуры в V - IX классах решаются **следующие задачи:**

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 5 класса является формирование основ физической культуры личности.

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей обучающегося.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связана с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

*Основной целью рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 5 класс* является создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса рассчитана на 35 учебных недель при количестве 2 часа в неделю, всего 70 часов за год.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

У обучающегося будут сформированы:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **Минимальный уровень:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- 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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- 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.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» В 5 КЛАССЕ

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптированной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - а) без предметов;
  - б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
  - в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
1. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закалывающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.                      Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.                      Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.                      Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
2.	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Высокий и низкий старт. Медленный бег до 4-х минут. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег (встречная эстафета).</p> <p>С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.</p> <p>Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на</p>

		расстоянии 4-8 м) с места.
3.	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).</p> <p>По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической</p>

	<p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p>	<p>скамейке, гимнастическом козле.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.</p>
	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p>
4.	<p><b>Игры</b></p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает».</p> <p>«Самые сильные», «Мяч – соседу».</p>

	Игры с бросанием, ловлей и метанием	<p>«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».</p> <p>«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».</p>
--	-------------------------------------	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Знания о физической культуре	В течении года		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
2	Легкая атлетика.	51		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
3	Гимнастика	24		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
4	Подвижные игры	26		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	101		

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<i>1 четверть 17 часов</i>				
	Знания физической культуры.	<b>2 ч</b>		Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Игра.	1		
2.	Правила поведения на уроке физической культуры. Игра.	1		
	Ходьба.	<b>3ч</b>		Выполнять упражнения общей разминки. Удерживать правильное положение тела во время ходьбы. Выполнять ходьбу с изменением скорости.
3.	Упражнения на координационной лестнице.	1		
4.	Построения и перестроения.	1		Выполнять упражнения по показу учителя на координационной лестнице.  Выполнять ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя.
5.	Ходьба по прямой линии с преодолением препятствий.	1		
	Бег.	<b>6ч</b>		Выполнять бег в различном темпе.  Выполняют бег на разные дистанции.
6.	Бег на 30 метров.	1		
7.	Бег на 60 метров.	1		
8.	Бег на 100 метров.	1		
9.	Челночный бег.	1		
10.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1		
11.	Бег с высокого и низкого старта.	1		

	Метания.	<b>2ч</b>		
12.	Метания теннисного мяча в цель.	1		Освоить метание теннисного мяча в цель на дальность. Освоить правильный захват мяча.
13.	Метание теннисного мяча на дальность.	1		
	Прыжки	<b>3ч</b>		
14.	Прыжки в длину с места на результат. Игра: «Заря».	1		
15.	Прыжки в длину с шага.	1		Прыгают в длину с места.
16.	Прыжки в длину с небольшого разбега, 3 – 4м. Игра «Горелки».	1		Прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>2 четверть 15 часов</b>				
	Знания физической культуры.	<b>1 ч</b>		Правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения на уроке гимнастика	1		
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>14 ч</b>		<p>Слушают объяснения (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнений.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами и без.</p> <p>Выполняют специальные гимнастические упражнения на все части тела.</p> <p>Выполняют упражнения для развития точности движений.</p> <p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>
2.	Лазанье по гимнастической стенке «вверх» и «вниз», в стороны.	1		
3.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1		
4.	Лазанье по гимнастическим матам. Игра: «Три, тринадцать, тридцать».	1		
5.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1		
6.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1		
7.	Упражнения для расслабления мышц.	1		
8.	Упражнения для укрепления мышц шеи.	1		
9.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1		
10.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1		
11.	Упражнения для мышц ног.	1		
12.	Упражнения на дыхание.	1		
13.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1		
14.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
15.	Упражнения для укрепления мышц	1		



	туловища.			
<b>№ урока</b>	<b>Раздел / Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>3 четверть 19 часов</b>				
	<b>Знания физической культуры.</b>	<b>1 ч</b>		Правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения на уроке подвижных игр.	1		
	<b>Пионербол</b>	<b>18ч</b>		Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная, индивидуальная инструкция учителя).  Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).
2.	Ознакомление с правилами игры.	1		
3.	Передача мяча руками и ловля его.	1		
4.	Подача мяча одной рукой.	1		
5.	Передача мяча через сетку. Игра в парах.	1		
6.	Расстановка на площадке. Игра.	1		
7.	Подача мяча через сетку. Игра.	1		
8.	Учебная игра.	1		
9.	Розыгрыш мяча на три паса. Игра.	1		
10.	Учебная игра в пионербол.	1		
11.	Техника подачи мяча в пионерболе. Игра: «Ловкая пара».	1		
12.	Техника приема волейбольного мяча.	1		
13.	Учебная игра в «пионербол»	1		
14.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1		
15.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1		
16.	Коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	1		
17.	Упражнения на релаксацию.	1		
18.	Дыхательные упражнения в игровой	1		

	форме «Часы», «Веселый петушок»		
19.	Дыхательные упражнения в игровой форме «Воздушный шар», «Окно-дверь».	1	

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	Дата	Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>4 четверть 18 часов</b>				
	<b>Знания физической культуры.</b>	<b>1 ч</b>		Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь.
1.	Правила поведения на уроке легкой атлетики	1		
	<b>Бег.</b>	<b>10ч</b>		Быстрый бег на скорость. Бег с высокого старта. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Бег с низкого старта на скорость.
2.	Медленный бег	1		
3.	Бег на 30м.	1		
4.	Бег на 60м.	1		
5.	Бег на 100м.	1		
6.	Бег с препятствиями.	1		
7.	Челночный бег.	1		
8.	Перебежки группами и по одному 15-20м.	1		
9.	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1		
10.	Бег с низкого старта.	1		
11.	Специальные беговые упражнения.	1		
	<b>Прыжки.</b>	<b>5ч</b>		Выполнять прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, контроль выполнения действий). Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя).
12.	Прыжок в длину с места.	1		
13.	Прыжок с высоты с мягким приземлением.	1		
14.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1		
15.	Прыжки через предметы.	1		
16.	Запрыгивания на устойчивые низкие предметы.	1		
	<b>Метание</b>	<b>2ч</b>		Выполняют метания с места и с разбега.
17.	Метание малого мяча с места.	1		

18.	Метание малого мяча с разбега на результат.	1		
-----	---	---	--	--

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

- Комплект учебной литературы:** 1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителя / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: Школа – «ПРЕСС», 1994.
2. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов / Сост. Г. И. Гербова. – СПб.: «Образование», 1994.
3. Концепция оздоровительно-физкультурной работы среди детей с умственными и физическими ограничениями. – М., 1997.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие – М.: «Академия», 2002.
5. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию школьников с задержкой психического развития. Учебное пособие – М., «Аркти», 2004.
6. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие под редакцией Л.В. Шапковой – С.-Петербург «ДЕТСТВОПРЕСС» 2005

### **Дополнительная литература:**

Адаптивная физическая культура,  
Дефектология,  
Теория и практика физической культуры,  
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

### **2. Интернет – ресурсы.**

- Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: [nsportal.ru/shkola/korreksionnayapedagogika](http://nsportal.ru/shkola/korreksionnayapedagogika)
- Методкабинет. РФ. Всероссийский педагогический портал. – Режим доступа: [методкабинет.рф./index/php/publications/korrekcija/html](http://методкабинет.рф./index/php/publications/korrekcija/html)
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: [www/festival.1september.ru](http://www/festival.1september.ru)
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
- Открытый педагогический форум «Новая школа». – Режим доступа: [forum.schoolpress.ru/article/90](http://forum.schoolpress.ru/article/90)
- Аналитический научно-методический центр «Развитие и коррекция» Всероссийского общества инвалидов. – Режим доступа: [www.razvitkor.ru](http://www.razvitkor.ru)

### **3. Технические средства обучения.**

- Ноутбук.

