

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: 9

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 9 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 9 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 8 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» 9 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 9 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» 9 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 9 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. | Знания о физической культуре | <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>Лёгкая атлетика</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 вперед, 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>Гимнастика с основами акробатики</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>Игры</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 | «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок». «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». |
|--|-------------------------------------|--|

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 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 2 | Легкая атлетика. | 51 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3 | Гимнастика | 24 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| 4 | Подвижные игры | 26 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 101 | | |

Календарно-тематическое планирование

| № урока | Раздел / Тема урока | Кол-во часов | Дата | Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности |
|----------------------------|--|-----------------|------|--|
| <i>1 четверть 18 часов</i> | | | | |
| | Знания физической культуры. | 2 ч | | 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. | 3ч | | Выполнять упражнения общей разминки. Удерживать правильное положение тела во время ходьбы. Выполнять ходьбу с изменением скорости. Выполнять упражнения по показу учителя на координационной лестнице. Выполнять ходьбу в чередовании с бегом с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя. |
| 3. | Упражнения на координационной лестнице. | 1 | | |
| 4. | Построения и перестроения. | 1 | | |
| 5. | Ходьба в чередовании с бегом по прямой линии с преодолением препятствий. | 1 | | |
| | Бег. | 6ч | | |
| 6. | Бег на 30 метров. | 1 | | Выполнять бег в различном темпе. |
| 7. | Бег на 60 метров. | 1 | | |
| 8. | Бег на 100 метров. | 1 | | Выполняют бег на разные дистанции. |
| 9. | Челночный бег. | 1 | | |
| 10. | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | | |
| 11. | Бег с высокого и низкого старта. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|--|--|
| | Метания. | 2ч | | |
| 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 | 4ч | | Удерживать правильный захват различных предметов. |
| 14. | Прыжки в длину с места на результат. Игра: «Заря». | 1 | | |
| 15. | Прыжки в длину с шага. | 1 | | Прыгают в длину с места. Прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. |
| 16. | Прыжки в длину с трех шагов. | 1 | | |
| 17. | Прыжки в длину с небольшого разбега, 3 – 4м. Игра «Горелки». | 1 | | |

| № урока | Раздел / Тема урока | Кол-во часов | Дата | Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности |
|----------------------------|---|--------------|------|---|
| 2 четверть 15 часов | | | | |
| | Знания физической культуры. | 1 ч | | Правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь. |
| 1. | Правила поведения на уроке гимнастика | 1 | | |
| | Общеразвивающие упражнения | 14 ч | | <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. | | | |
| № урока | Раздел / Тема урока | Кол-во часов | Дата | Содержание темы. Характеристика основных видов учебной деятельности |
| 3 четверть 19 часов | | | | |
| | Знания физической культуры. | 1 ч | | Правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь. |
| 1. | Правила поведения на уроке подвижных игр. | 1 | | |
| | Пионербол | 18ч | | 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 |
|----------------------------|--|--------------|------|--|
| <i>4 четверть 18 часов</i> | | | | |
| | Знания физической культуры. | 1 ч | | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. |
| 1. | Правила поведения на уроке легкой атлетики | 1 | | |
| | Бег. | 10ч | | <p>Быстрый бег на скорость.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Бег с низкого старта на скорость.</p> |
| 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 | | |
| | Прыжки. | 5ч | | <p>Выполнять прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, контроль выполнения действий).</p> <p>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя).</p> |
| 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 | | Выполняют метания с места и с разбега. |
| | Метание | 2ч | | |
| 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
- Методкабинет. РФ. Всероссийский педагогический портал. – Режим доступа: методкабинет.рф./index/php/publications/korreksiya/html
- Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: www/festival. Iseptember.ru
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru
- Открытый педагогический форум «Новая школа». – Режим доступа: forum.schoolpress/ru/article/90
- Аналитический научно-методический центр «Развитие и коррекция» Всероссийского общества инвалидов. – Режим доступа: www.razvitkor.ru

3. Технические средства обучения.

- Ноутбук.

