

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Адаптивная школа-интернат № 17»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «___»_____2021 г.
Руководитель МО

«Согласовано»
Заместитель директора
КОУ «Адаптивная школа №17»
_____Т.А. Хохлова

«Утверждено»
Приказ № ____
от «__»_____2021г.
Директор КОУ «Адаптивная школа
–интернат №17»
_____Н.Г. Латушкина

Рабочая программа
по физической культуре для 6 класса.
Разработана и реализуется в соответствии
С ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2

Садыйков Асхат Рашидович:
Учитель физической культуры.

2021 г

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа.

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013) N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ;
2. Приказ МОН РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г., № 4/15); 2 вариант
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17» 2 вариант
5. Устав КОУ «Адаптивная школа-интернат №17».
6. Учебный план КОУ «Адаптивная школа-интернат № 17»

Цель программы:

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- формирование системы знаний о значении занятий физическими упражнениями, технике безопасности при выполнении физических упражнений, о режиме дня, гигиене тела при двигательной деятельности, правильном дыхании и др.
- создание основы для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений»)

Оздоровительные:

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

- развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;
- воспитание общей культуры

Коррекционные:

основные – поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;
частные:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
 - преодоление слабости отдельных мышечных групп;
 - улучшение подвижности в суставах;
 - нормализация тонуса мышц;
 - улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
 - улучшение деятельности всех систем организма;
 - развитие манипулятивной функции рук;
 - формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психоэмоциональной сферы

Формы организации учебных занятий

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

Место в предметной области

Предмет «Адаптивная физическая культура» находится в предметной области «физическая культура».

Основной формой занятий по адаптивной физической культуре в школе является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В целях оценки физического развития проводится сдача двигательных тестов 2 раза в год.

Количество часов по четвертям

6 «б» класс

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
9 недель - 18 ч.	7 недель - 14ч.	10 недель – 20ч.	8 недель – 16 ч.	68 ч.

Тематический план 6 класс

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверт ь	2 четверт ь	3 четверт ь	4 четверть
1	Основы знаний	6 ч	1	1	3	1
2	Легкая атлетика	15 ч	15			
3	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	17ч			1	15

4	Гимнастика с элементами акробатики	16		14	2	
5	Лыжная подготовка	14			14	
	Всего часов:	68	16	15	20	16

Содержание учебного предмета

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Эстафетный бег (60 м. по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

Спортивные и подвижные игры

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («перебежки с вырубкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

Пионербол:(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки»).

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола* («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу») - с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

-упражнения для развития мышц шеи: из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

-упражнения для развития мышц туловища: (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

-упражнения для развития кистей рук и пальцев: (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

-упражнения на дыхание: (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

-упражнения для расслабления мышц: (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

-упражнения для формирования правильной осанки: (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

-с гимнастическими палками: (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

-с большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии).

-с малыми мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой, и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену, и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах).

-с набивными мячами (вес 2 кг): (передача мяча слева направо, и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди)).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками)).

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Танцевальные упражнения

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Планируемые результаты освоения программы

Минимальный уровень:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физической) деятельности

Минимальный уровень:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Минимальный уровень:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Достаточный уровень:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
-

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 6

Количество часов

Всего 68час; в неделю 2 часа.

Плановых контрольных уроков ____, тестов ____ ч.;

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
I четверть-16ч.						
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		правила безопасности	Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.	Коррекция личностных качеств и эмоционально-волевой сферы.
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде	1		команда	Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.

	«Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м					
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Скоростной бег до 50 м. Подвижная игра «Два мороза».	1		правила игры	Ходить под счет на носках и пятках, выполнять правила игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		ходьба на носках	Бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Координация движений, концентрация внимания.
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		замыкание	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности.
6	Обычный бег. Бег с ускорением 30. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		ускорение	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
7	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места	1		дистанция	Ходить по показу учителя между предметами.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1		перемена мест	Ходить в разном темпе, выполнять правила игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	1		ходьба по линии	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
10	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1		положение	Выполняют корригирующие упражнения, упражнения для развития внимания. Ходят под хлопки. Разучивание игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.

11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		ловкость	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений.
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		осанка	Приземляться в яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в прыжках.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		метание	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, правильно выполнять основные движения в метании.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		темп	Правильно выполнять основные движения в метании.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		быстрота	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		ловкость	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.

II четверть-15ч.

17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1		шеренга	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять строевые команды.	Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях.
----	---	---	--	---------	--	--

18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		перекаты	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять строевые команды.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1		правила игры	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		ползание	Выполняют упражнения по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		перестроение	Выполнять упражнения в равновесии. Научиться выполнять строевые упражнения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
22	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1		перелезание	Выполняют упражнения на горизонтальной скамейке.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
23	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1		пролезание	Выполнять упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		гимнаст	Выполняют подтягивание по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1		броски	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.

26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		передача	Броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
27	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1		правила	Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.	Коррекция мелкой моторики, согласованности движений.
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		эстафета	Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		показ и повторение	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
30	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		показ и повторение	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях.
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		перекладывание мяча	Выполняют упражнения с мячом. Разучивают игру.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.

Щетверть-20 ч

32	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1		безопасность	Знать ТБ при катании на лыжах. Правильно ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений.
33	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1		команда	Выполнять команды и приемы по инструкции.	Коррекция слухового восприятия через слушание

						команд учителя.
34	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		переноска	Выполнять команды и приемы по инструкции.	Коррекция пространственно-временной ориентировки.
34	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		передвижение	Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.	Воспитание дисциплинированности на занятиях.
35	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		передвижение	Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.	Коррекция общей и мелкой моторики.
36	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1		команды	Выполнение команд по инструкции.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
37	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1		приставной шаг	Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
38	Ступающий и скользящий шаг.	1		шаг	Передвигаться на лыжах по команде.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
39	Ступающий шаг без палок.	1		дистанция	Передвигаться на лыжах по команде.	Развитие двигательных умений и навыков.
40	Ступающий шаг с палками.	1		лыжня	Повторяют инструктаж по технике безопасности на лыжне, подбирают лыжи.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
41	Скользящий шаг без палок.	1		техника безопасности на лыжне	Слушают учителя, отвечают на вопросы, строятся с лыжами.	Воспитание дисциплинированности на занятиях.

42	Скользкий шаг с палками.	1		укладка лыж	Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
43	Повороты переступанием.	1		команды	Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
44	Подъёмы и спуски под склон.	1		дистанция	Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом.	Развитие двигательных качеств: выносливости, силы.
45	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1		палки	Учатся готовится к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя.	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
46	Лыжная прогулка.	1		правила передвижения	Увеличивают время передвижения на лыжах.	Коррекция долговременной памяти, внимания.
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		обруч	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Учить анализировать свои действия и товарищей.
48	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1		щит	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
49	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1		выносливость	Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
50	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1		мишень	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.

51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1		точность движений	Выполняют коррекционные упражнения. Играют на свежем воздухе.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
IV четверть-16ч.						
52	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		правила игры	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция координаций движений.
53	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1		эстафета	Правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать в полную силу.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
54	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		вперед, назад	Выполняют прыжки по показу.	Совершенствование двигательных навыков, развитие силы, выносливости.
55	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1		точность	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Развитие координационных способностей, развитие силы, ловкости.
56	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1		стенка	Метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Развитие двигательных навыков через развитие ловкости, силы, выносливости.
57	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1		внимание	Выполняют задание по инструкции вслед за учителем.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.

58	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1		спуск	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости.
59	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1		стенка	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости.
61	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1		опора	Передвигаются на четвереньках в медленном темпе, удерживая границы коридора.	Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве.
62	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		перелазание	Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
63	Подлезание под натянутый шнур.	1		подлезание	Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
64	Пролезание через гимнастический обруч.	1		гимнастический обруч	Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
65	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1		бедро	Выполнение комплекса упражнений на растягивание.	Развитие координационных способностей.
66	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1		дыхание	Выполнение комплекса упражнений на растягивание.	Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений.
67	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		препятствие	Правильное выполнение двигательных действий.	Учить анализировать свои действия и товарищей.

14	Гибкость															
15	Поднимание туловища из положения лежа															
16	Лыжные гонки 100метров															
	Баллы															
	Уровень															

Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:

0 баллов – не умеет, не научился

1 балл - выполняет задания с помощью учителя

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя

3 балла - выполняет всё самостоятельно

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,

- аудиоманитофон,
- музыкальный центр,

2. цифровые образовательные ресурсы:

3. учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
 - маты,
 - батуты,
 - гимнастические мячи разного диаметра,
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические лестницы,
 - обручи, кегли,
 - мягкие модули различных форм,
 - гимнастические коврики,
 - корзины,
 - футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Terra- Спорт, 2000.
6. Винец С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.

Лист корректировки рабочей программы.

