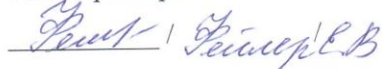


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Соленоозерная средняя школа № 12

Согласовано:


Зам. директора по УВР



Утверждаю:

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12




Приказ № 237 от 01.09.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3,4,6 класс-комплект
(адаптированное обучение)
2017-2018 учебный год

Составитель: Никитина М.В.,
учитель класса по адаптированной программе

Рассмотрена на методическом
объединении учителей

Протокол № 1 от 28.09.17 г.

с.Соленоозерное
2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Адаптированной образовательной программы МБОУ Соленоозерная СШ №12;
3. Положения о рабочей программе для обучающихся по адаптированной рабочей программе педагога.

Физическая культура (коррекционного) класса - комплекта является предметом Федерального компонента учебного плана специального (коррекционного) обучения VIII вида ОУ, на реализацию которого отводится 2 часа в неделю, общее количество в год составляет 68 часов.

Физическая культура в адаптированном образовательном классе VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно - воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Следует отметить, что среди учащихся адаптированного класса VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры. А такой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально - технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел « Гимнастика» включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно- двигательного

аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват), умение нести, мягко опускать.

Раздел « **Легкая атлетика** » включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « **Игры** ». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Рабочая программа разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с. и программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 5-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-288 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3 класс

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами** - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).

Метание: (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность).

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры: (« Два сигнала», « Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

4 класс

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем**: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м);

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

6 класс

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Гимнастика

Теория: правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

ОРУ и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор; махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на канате.

Переноска груза и передача предметов: переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

Танцевальные упражнения: ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке. Передвижение в виси на руках (вверх, вниз, вправо влево). Лазание по канату в три приема. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие: равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений: построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

Легкая атлетика

Теория: фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Ходьба: ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег: медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

Прыжки: прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.

Метание: метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком. Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

Спортивные и подвижные игры (6 часов)

Пионербол: отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Баскетбол: влияние занятий баскетболом на организм человека. Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Эстафеты с ведением мяча.

Подвижные игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

Календарно-тематическое планирование 3,4,6 класс

I четверть 3 класс (17 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	Общие сведения.			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	05.09	
	Строевые упражнения.			
3-4.	Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд.	2.	07.09 12.09	
5.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом.	1	14.09	
	Ходьба.			
6.	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место».	1	19.09	
7.	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки».	1.	21.09	
	Бег.			
8.	Обучение высокому старту. Медленный	1.	26.09	

	бег до 2 мин.			
9.	Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1	28.09	
	Прыжки.			
10-11.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	2.	03.10 05.10	
12-13.	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.	2.	10.10 12.10	
	Метание.			
14.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	1.	17.10	
15-16.	Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.	2.	19.10 24.10	
	Гимнастика.			
17.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятие о скорости, ритме, темпе.	1.	26.10	

I четверть 4 класс (17 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	Общие сведения.			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	05.09	
	Ходьба.			
2.	Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1	07.09	
3.	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1	12.09	
	Бег.			
4.	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений.	1	14.09	
5-6-7.	Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	3	19.09 21.09 26.09	
8.	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке	1	28.09	

	30 м. Эстафеты			
9-10.	Обучение челночному бегу 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки».	2	03.10 05.10	
	Прыжки.			
11.	Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание.	1	10.10	
12-13.	Обучение прыжку в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см)	2.	12.10 17.10	
	Метание.			
14-15.	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-15 м.	2.	19.10 24.10	
	Гимнастика.			
16.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Что такое осанка? Обучение сдаче рапорта учителю.	1.	26.10	

І четверть 6 класс (17 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	Общие сведения.			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	05.09	
	Ходьба.			
2.	Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1	07.09	
3.	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1	12.09	
4-5.	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений.	2	14.09 19.09	
	Бег.			

6-7.	Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	2	21.09 26.09	
8.	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты	1	28.09	
9-10.	Обучение челночному бегу 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки».	2	03.10 05.10	
	Прыжки.			
11.	Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание.	1	10.10	
12-13.	Обучение прыжку в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см).	2.	12.10 17.10	
	Метание.			
14-15.	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-15 м.	2.	19.10 24.10	
	Гимнастика.			
16.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Что такое осанка? Обучение сдаче рапорта учителю.	1.	26.10	

II четверть 3 класс (14 часов)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	Упражнения без предметов.			
1.	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	1	07.11	
2.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп.	1	09.11	
3.	Выполнение комплексов упражнений	1	14.11	

	для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп.			
4.	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.	1.	16.11	
	Упражнения с предметами.			
5.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1	21.11	
6.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами.	1	23.11	
7.	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.	1	28.11	
8.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.	1	30.11	
	Лазание и перелазание.			
9-10.	Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево.	2	05.12 07.12	
11.	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.	1	12.12	
12.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.	1	14.12	
13.	Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: «Мяч соседу».	1	19.12	
	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.			
14.	Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля.	1	21.12	
15.	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.	1	26.12	
16.	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.	1	28.12	

II четверть 4 класс (14 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	ОРУ без предметов.			
1.	Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы.	1	07.11	
2.	Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц.	1	09.11	
3.	Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное)	1	14.11	
4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища.	1	16.11	
	Упражнения с предметами.			
5	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1	21.11	
6.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем.	1	23.11	
7.	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.	1	28.11	
8.	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами.	1	30.11	
	Лазание и перелазание.			
9.	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.	1	05.12	
10.	Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом.	1	07.12	
	Равновесие.			
11.	Обучение равновесию « Ласточка» с опорой.	1	12.12	
12.	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на	1	14.12	

	гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.			
	Прыжки.			
13.	Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением.	1	19.12	
14.	Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.	1	21.12	

II четверть 6 класс (14 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	ОРУ без предметов.			
1.	Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы.	1	07.11	
2.	Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц.	1	09.11	
3.	Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное)	1	14.11	
4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища.	1	16.11	
	Упражнения с предметами.			
5	Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем.	1	21.11	
6.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1	23.11	
7.	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.	1	28.11	
8.	Повторение комплекса упражнений с	1	30.11	

	набивными мячами.			
	Лазание и перелазание.			
9.	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.	1	05.12	
10.	Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом.		07.12	
	Равновесие.			
11.	Обучение равновесию «Ласточка» с опорой.	1	12.12	
12.	Обучение равновесию «Ласточка» с опорой.	1	14.12	
13.	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке.	1	19.12	
14.	Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1	21.12	
	Прыжки.			
15.	Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением.	1	26.12	
16.	Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.	1	28.12	

III четверть 3 класс (21 часов)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1	11.01	
	Коррекционные игры			
2.	Разучивание игры « Два сигнала». Повторение игры « Запрещенное движение».	1	16.01	

	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			
3.	Повторение игры « Совушка»	1	18.01	
4.	Повторение игры « Удочка», «Салки».	1	23.01	
5-6	Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи».	2	25.01 30.01	
7-8.	Закрепление игры « Говорящий мяч», «Карлики-Великаны».	2	01.02 06.02	
	Игры с бегом и прыжками.			
9-10.	Повторение игры « Гуси-лебеди»	2	08.02 13.02	
11-12.	Совершенствование игры « Кошки-мышки».	2	15.02 20.02	
13-14.	Повторение игры « Пустое место», «У медведя во бору».	2	22.02 27.02	
15-16.	Повторение игры «Невод», « Кегли».	2	01.03 06.03	
	Игры с бросанием и ловлей мяча.			
17-18.	Разучивание игры « Гонка мячей по кругу», « Быстрые мячи».	2	13.03 15.03	
19-20-21.	Повторение игры « Выбивало», «Боулинг»	3	20.03 22.03	

III четверть 4 класс (21 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1	11.01	
	Коррекционные игры			
2.	Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет».	1	16.01	
	Игры с элементами общеразвивающих игр.			
3-4.	Закрепление игры « Совушка», «Говорящий мяч»	2	18.01 23.01	
5-6.	Повторение игры « Удочка», «Карлики-Великаны».	2	25.01 30.01	
7.	Повторение игры « Салки», «Запрещенное движение»	1	01.02	
	Игры с бегом и прыжками.			
8-9.	Повторение игры « Кошки- мышки»,	2	06.02	

	«У медведя во бору».		08.02	
10-11.	Повторение игры «Невод», « Пустое место».	2	13.02 15.02	
	Игры с бросанием и ловлей.			
12-13.	Совершенствование игры: «Выбивало»	2	20.02 22.02	
	Пионербол			
14-15.	Повторение игры «Невод», «Кегли».	2	27.02 01.03	
16-17.	Разучивание игры «Гонка мячей по кругу», «Быстрые мячи».	2	06.03 13.03	
18-20-21.	Повторение игры « Выбивало», «Боулинг».	3	15.03 20.03 22.03	

III четверть 6 класс (21 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1	11.01	
	Коррекционные игры			
2.	Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет».	1	16.01	
	Игры с элементами общеразвивающих игр.			
3-4.	Закрепление игры « Совушка», «Говорящий мяч»	2	18.01 23.01	
5-6.	Повторение игры « Удочка», «Карлики-Великаны».	2	25.01 30.01	
7.	Повторение игры « Салки» «Запрещенное движение»	1	01.02	
	Игры с бегом и прыжками.			

8-9.	Повторение игры « Кошки- мышки», «У медведя во бору»	2	06.02 08.02	
10-11.	Повторение игры «Невод», « Пустое место».	2	13.02 15.02	
	Игры с бросанием и ловлей.			
12-13.	Совершенствование игры: «Выбивало»	2	20.02 22.02	
	Пионербол			
14-15.	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке .	2	27.02 01.03	
16-17.	Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	2	06.03 13.03	
18-20-21.	Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	3	15.03 20.03 22.03	

IV четверть 3 класс (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	Подвижные игры.			
1-2.	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	2	03.04 05.04	
3-4	Повторение игры « Гуси-лебеди», «Кошки- мышки».	2	10.04 12.04	
5-6.	Повторение игры « Пустое место», «Говорящий мяч».	2	17.04 19.04	
	Легкая атлетика			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение размыкания и смыкания приставным шагом.	1	24.04	
8.	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место».	1	26.04	
9.	Выполнение ходьбы шеренгой с	1.	03.05	

	открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки»			
	Бег.			
10.	Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1.	10.05	
11.	Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1	15.05	
	Прыжки.			
12-13.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	2 .	17.05 22.05	
14.	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.	1.	24.05	
	Метание.			
15-16	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	2.	29.05 31.05	

IV четверть 4 класс (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	Подвижные игры и спортивные игры.			
1-2.	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	2	03.04 05.04	
3-4.	Повторение игры « Гуси-лебеди», «Кошки-мышки».	2	10.04 12.04	
5-6.	Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра.	2	17.04 19.04	
	Легкая атлетика.			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1	24.04	
8.	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1	26.04	
	Бег.			
9.	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений	1	03.05	
10.	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты	1	10.05	
11-12.	Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	2	15.05 17.05	

13.	Повторение челночного бега 3*5 м. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».	1	22.05	
	Прыжки.			
14.	Повторение прыжка в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см)	1	24.05	
	Метание.			
15- 16	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10 метров.	2	29.05 31.05	

IV четверть 6 класс (16 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения	
			план	факт
	Подвижные игры и спортивные игры.			
1- 2.	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	2	03.04 05.04	
3- 4.	Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки-мышки».	2	10.04 12.04	
5- 6.	Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра.	2	17.04 19.04	
	Легкая атлетика.			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1	24.04	
8.	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1	26.04	
	Бег.			
9.	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений.	1	03.05	
10.	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты.	1	10.05	
11-	Повторение низкого старта. Быстрый бег на	2	15.05	

12.	месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.		17.05	
13.	Повторение челночного бега 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки».	1	22.05	
	Прыжки.			
14.	Повторение прыжка в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см)	1	24.05	
	Метание.			
15- 16.	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10 метров.	2	29.05 31.05	

В результате усвоения учебного предмета учащиеся должны

3 класс

Гимнастика:

Знать:

- строевые команды;
- как оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;

Уметь:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

Легкая атлетика:

Знать:

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- правила поведения на занятиях.

Уметь:

- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе до 2 минут;

- быстро пробежать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;

Подвижные игры:

Знать:

- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

Уметь:

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

4 класс

Гимнастика:

Знать:

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;

Легкая атлетика:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

Уметь:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;
- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Подвижные игры:

Знать:

-упрощённые правила игры;

Уметь:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

6 класс**Гимнастика:****Знать:**

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- что такое дистанция;

-1-2 комплекса утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта;

- соблюдать дистанцию при построении;

Легкая атлетика:**Знать:**

-правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

Уметь:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Подвижные игры:**Знать:**

-упрощённые правила игры;

Уметь:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся класса по адаптированной программе.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но необходимо об этом напоминать учащимся класса по адаптированной программе.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В классе по адаптированной программе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1-4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому определяются приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствуются ими в работе.

Таким образом, учащиеся делятся на три группы по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Источники информации

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.: Терра- Спорт, 2000.
6. Винеццев 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.

Средства обучения

1. Мяч волейбольный
2. Мяч баскетбольный
3. Мяч футбольный
4. Мяч резиновый большой
5. Мяч резиновый малый
6. Скакалка
7. Мяч большой гимнастический
8. Кегли
9. Стенка гимнастическая
10. Мат гимнастический
11. Скамейка гимнастическая
12. Гимнастическая палка