

**Российская Федерация  
Республика Адыгея  
Муниципальное образование «Город Майкоп»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №27»**

**Рассмотрено**

Руководитель ШМС  
\_\_\_\_\_ /Н.М.Удычак./

**Согласовано**

Заместитель директора школы по УВР  
\_\_\_\_\_ /М.В. Яловая /

**Утверждено**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Ю.В.Трипкош/

Протокол № \_\_ от  
«\_\_»\_\_ 2020 г.

«\_\_»\_\_ 2020 г.

Приказ № \_\_ от «\_\_»\_\_ 2020 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
индивидуального обучения на дому для обучающегося с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1  
по учебной дисциплине  
«Физическая культура»**

Уровень обучения (класс) **основное общее образование ( 7 класс).**

Количество часов: **17 (9 часов- работа с учителем, 8-самостоятельно)**

Учитель первой категории: **Теучеж Лариса Байзетовна**

Программа разработана в соответствии с  
ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) на основе  
авторской программы под редакцией В.В. Воронковой,  
АООП МБОУ «ОШ №27»

г. Майкоп, 2020/2021 уч. год.

## СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>Пояснительная записка.....</b>	
Общая характеристика учебного предмета .....	
Место курса в учебном плане. ....	
<b>1.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.....</b>	
Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.....	
Оценка достижений планируемых результатов освоения программы ...	
<b>2.Содержание курса.....</b>	
<b>3.Тематический план учебного курса.....</b>	
<b>Приложение</b>	
Календарно-тематическое планирование .....	
Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности...	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и реализует авторскую программу под редакцией В.В. Воронковой. Разработана, исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

**Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

• Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

- от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;

- от 08 мая 2019 № 233 **О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;**

1.3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);

• Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ №1599 от 19.12.2014 г.);

• Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "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".

• Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 5-9 классы / под ред. В.В. Воронковой. / – М.: «Просвещение» 2011.

**Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;**

1.5. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

1.6. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

1.7. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

○ **Данная программа разработана в соответствии с:**

- Индивидуальным учебным планом МБОУ «ОШ №27» обучения на дому на 2020/2021 учебный год;
- АООП МБОУ «ОШ №27» на 2020-2021 уч.год;

Рабочая программа предназначена для обучения Цыбульского Владислава, который согласно решению ЦПМПК обучается по специальной коррекционной программе школы 8 вида. Общая ориентация ребенка в окружающем мире и запас бытовых знаний неудовлетворительны, не соответствуют норме. На контакт идет не всегда. Пишет неаккуратно. Познавательный интерес выражен слабо, уровень учебной мотивации низкий. Внеучебные интересы не выражены. Среднепродуктивное, среднеустойчивое внимание, низкий уровень произвольного внимания.

Преобладающий тип памяти - зрительный. Тип запоминания не выражен. Владислав практически не запоминает тексты, факты, определения. Процесс припоминания происходит при помощи наводящих вопросов.

Рабочая программа составлена с учетом особенностей познавательной деятельности учащегося, уровня его общего и речевого развития, подготовки к усвоению учебного материала, специфических отклонений в развитии, требующих индивидуальной коррекции..

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Цель программы обучения** заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи программы обучения:**

- коррекция нарушений физического развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
  - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
  - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Согласно индивидуальному учебному плану МБОУ «ОШ №27» обучения на дому на 2020 – 2021 учебный год на изучение «Профильный труд» отводится 0,25 ч. в неделю, всего – 9 часов.

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И МОДЕЛИ ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Личностные и предметные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### ***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; □
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; □
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; □
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; □

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**



- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Критерии оценки предметных результатов формируются на основе индивидуального и дифференцированного подхода (оценка овладения содержанием каждой образовательной области).

•

	<b>Балл</b>	<b>Характеристика движений</b>
--	-------------	------------------------------------

	«удовлетворитель но» (зачет), 3	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий
	«хорошо», 4	если обучающиеся верно выполняют от 51% до 65% заданий
	«отлично», 5	если обучающиеся верно выполняют свыше 65%.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

### Содержание учебного курса.

#### **Гимнастика и акробатика (7 часов).**

Строевые упражнения: построение по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с мячами; - со скакалкой; - с набивными мячами.

**Акробатические упражнения:** перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине »мостик».2-3 кувырка вперёд (индивидуально)

*Лазанье:* 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.

*Равновесие:* 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.

*Опорные прыжки:* подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

#### **Лёгкая атлетика (7 часов)**

*Ходьба:* в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук . С контролем и без контроля зрения.

Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

*Прыжки:* с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

*Метание:* малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

#### **Подвижные игры (3 часа)**

«Два сигнала», «Запрещённое движение». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». Игры зимой : «Вот так карусель», «Снегурочка».

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА.

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые упражнения  Общеразвивающие упражнения без предметов  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с	Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.  Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»  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>предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p>	<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.</p>
	<p>Лазанье</p> <p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Переноска грузов</p>	<p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>Упор в положении присев и лежа на матах.</p> <p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p> <p>Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок. Флажков. Обручей. Гимнастической скамейки, мата (вчетвером).</p>
3	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).</p> <p>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p>

		<p>Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.</p>
4	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.</p>
5	<p><b>Игры</b></p> <p>Подвижные игры</p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игры зимой</p>	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты»</p> <p>«Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз»</p> <p>«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»</p> <p>«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»</p> <p>«Метко в цель», «Догони мяч»</p> <p>По выбору учащихся «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»</p>

## Приложение

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ( 17ч )

№	Название темы и содержание	Дата	Кол-во часов	Формы и методы	Планируемые результаты освоения учебного предмета по данной теме		Коррекционная работа
					Предметные	Личностные	
<i>Легкая атлетика, спортивные игры. (7 часов)</i>							
1.	Вводный урок	14.09	1	Словесный (объяснение), наглядный (демонстрация, показ), игровой. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> основные правила поведения на занятиях, в спортивном зале. <b>Уметь:</b> по назначению и с соблюдением техники безопасности использовать оборудование, снаряды.	Воспитывать: чувство ответственности, интерес к предмету.	Развитие внимания, памяти, координации движения.
2	Ходьба в быстром темпе, в приседе.	12.10	1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> положение частей тела во время ходьбы. <b>Уметь:</b> ходить в быстром темпе (наперегонки), ходить в приседе.	Воспитывать: чувство ответственности.	Развитие внимания, ориентирования в пространстве, координация движений. Коррекция осанки.
3	Быстрый бег на месте, челночный бег (3*10)		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> понятия: низкий старт. <b>Уметь:</b> выполнять бег на месте до 10с., челночный бег.	Воспитывать: силу воли, выносливость.	Развитие мышц ног, рук, внимания, координации движений. Расширение словаря.
4	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60 – 70 см).		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> знать технику прыжка. <b>Уметь:</b> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Воспитывать волевые качества.	Развитие внимания, координации и точности движений, пространственно – временной дифференцировки.
5	Медленный бег.		1	Объяснение, игра, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> как правильно дышать при медленном беге. <b>Уметь:</b> правильно выполнять дыхательные действия при медленном беге на длинные дистанции.	Воспитывать: умение работать в парах, командах.	Развитие дыхательной системы, координации движений, двигательной активности.

6	Бег на скорость 30м.		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> понятие «низкий старт». <b>Уметь:</b> выполнять бег на скорость, соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	Воспитывать: чувство товарищества, взаимопомощи.	Развитие психических процессов, двигательных навыков, координации и точности движений.
7	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча одной, двумя руками.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> технику ловли и подбрасывания мяча. <b>Уметь:</b> правильно подбрасывать и ловить мяч одной, двумя руками.	Воспитывать: интерес к предмету.	Развитие точности движений, координации движений, дыхательной системы, зрительного восприятия.
<b>Гимнастика, подвижные игры. (7 часов)</b>							
8	Строевые упражнения. Учет двигательных возможностей и подготовленности обучающегося.		2	Фронтальная, индивидуальная. Показ, объяснение.	<b>Знать:</b> значение команд «Шире шаг», «Реже шаг». <b>Уметь:</b> строится (в колонну, шеренгу) по инструкции учителя. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	Воспитывать: чувства товарищества, силу воли.	Развитие внимания, пространственной ориентировки, координация движения.
9	Подтягивание в висе на канате.		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> т/б при работе с канатом. <b>Уметь:</b> правильно выполнять подтягивание в висе на канате.	Воспитывать: интерес к предмету.	Развитие моторики рук, координации движений. Коррекция осанки.
10	Упражнения с большими обручами.		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение, игра. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значение утренней гимнастики. <b>Уметь:</b> правильно выполнять комплекс упражнений с обручами.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Развитие ловкости, мышц рук, внимания, памяти, пространственных представлений.
11	Упражнения со скакалкой.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение, игра. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значение утренней гимнастики. <b>Уметь:</b> правильно выполнять комплекс упражнений со скакалкой.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Развитие ловкости, мышц рук, внимания, памяти, пространственных представлений, координации и точности движений.
12	Элементы акробатических упражнений (перекаты в		2	Объяснение, показ, самостоятельное	<b>Знать:</b> т/б при выполнении акробатических упражнений.	Воспитывать: чувство	Развитие координации движений, коррекция

	группировке, «мостик»).			выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять перекаты в группировке, «мостик» из положения лежа на спине.	товарищества.	эмоционально – волевой сферы (навык самоконтроля).
13	Равновесие		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> один комплекс утренней зарядки. <b>Уметь:</b> выполнять стойку на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук, ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Воспитывать: силу воли, самостоятельность.	Коррекция осанки. Развитие равновесия, координации движений, эмоционально – волевой сферы (навык самоконтроля).
14	Опорные прыжки. Игра: «Точный прыжок».		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение, игра. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> что такое физическая нагрузка и отдых. <b>Уметь:</b> выполнять прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Воспитывать: бережное отношение к своему здоровью.	Развитие ловкости, мышц рук, ног, внимания. Коррекция координации движений.
<i>Легкая атлетика, подвижные игры. (3 часа)</i>							
15	Подвижные игры на свежем воздухе.		2	Объяснение, игра, Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> влияние подвижных игр на свежем воздухе. <b>Уметь:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Воспитывать: чувства товарищества, взаимовыручки.	Развитие двигательных качеств, коммуникативных качеств, ловкости, точности движений.
16	Ходьба в разном темпе, прыжки с ноги на ногу.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значение физических упражнений для человека. <b>Уметь:</b> правильно передвигаться в разном темпе, правильно выполнять прыжки с ноги на ногу.	Воспитывать: силу воли.	Развитие точности движений, координации движений, дыхательной системы, зрительного восприятия.
17	Коррекционные упражнения (пространственно – временная		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная,	<b>Знать:</b> значения выполняемых упражнений для здоровья человека. <b>Уметь:</b> выполнять на память 3-4	Воспитывать: бережное отношение к своему здоровью.	Развитие координации и точности движений, пространственно – временной



	дифференцировка).		индивидуальная.	общеразвивающих упражнений.		дифференцировки тактильного восприятия.
--	-------------------	--	-----------------	-----------------------------	--	--

### **Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности**

1. Бабенкова Р.Д. О подходе к физическому воспитанию учащихся вспомогательной школы/ Дефектология- 2003г-№3
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М.: Просвещение, 2002г.
4. Игры, которых не было/ Сборник спортивно-подвижных игр. Москва Педагогическое общество России, 2007 г.
5. Каинов А.Н., Шалаева И.Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы.- Волгоград: Учитель, 2009.
6. Коррекция нарушения осанки у школьников. Методические рекомендации, научный редактор Г.А. Халемский. – СПб, 2001
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий.: метод. пособие – М.: Дрофа, 2006.
8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТРЕЛЬ», 2003.
9. Побегаем, попрыгаем...: Сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет\Авт.-сост. Н.Л. Воробьева.-М.:АРКТИ. 2007
10. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии /под. ред. Л.В. Шапковой. СПб Детство-пресс 2005 г.
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1 – 4 кл.: В 2 сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1