

# **Адаптированная рабочая программа**

**индивидуального обучения на дому для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
вариант 1**

## **«Физическая культура»**

**7 класс**

**2022-2023 уч.год**

**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  
« \_\_\_ » \_\_\_ 2022 г.

« \_\_\_ » \_\_\_ 2022 г.

Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_ 2022 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: **Назарова Ольга Викторовна**

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной образовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), на основе авторской программы под редакцией В.В. Воронковой, АООП МБОУ «ОШ №27»

г. Майкоп, 2022/2023 уч. год.

## Структура адаптированной рабочей программы

Общая характеристика учебного предмета .....

Место курса в учебном плане. ....

### **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.....**

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.....

Оценка достижений планируемых результатов освоения программы ...

### **2. Содержание курса.....**

### **3. Тематический план учебного курса, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....**

#### **Приложение**

Календарно-тематическое планирование .....

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности...

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:

- **Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ** (с изменениями и дополнениями). Федеральный закон № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года);
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся". (Зарегистрирован 25.12.2020 № 61828);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648- 20);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Примерные рабочие программы основного общего образования по учебным предметам, опубликованные на сайте ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО» раздел «Примерные рабочие программы по учебным предметам»;
- Примерная программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении государственного образовательного стандарта образования с умственной отсталостью (далее – УО) (интеллектуальными нарушениями)»

- Постановление от 10.07.2015. № 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».
- Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22.12.2015 № 4/15
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 14.08.2020 № ВБ-1612/07 «О программах основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Программы для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой (Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Издательство: «ВЛАДОС», 2017)
- Индивидуального базисного учебного плана специальных (коррекционных) учреждений VIII вида.

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

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

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

4.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 основного 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 основного общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

- Методические рекомендации по учебным предметам в части учета региональных, национальных- этнокультурных особенностей в соответствии с ФГОС»

- от 25.03.2014 № 1536 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным образовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу основного общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС ООО».

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

- Индивидуальным учебным планом МБОУ «ОШ №27» обучения на дому на 2022/2023 учебный год;
- АООП МБОУ «ОШ №27» на 2022-2023 уч.год;
- Программой воспитания МБОУ «ОШ №27». Календарным планом воспитательной работы.

Рабочая программа предназначена для обучения учащегося 7 класса, 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. Даниил 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 2022 – 2023 учебный год на изучение «Профильный труд» отводится 0,25 ч. в неделю, всего – 9 часов.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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 предмета «Физическая культура» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному, спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

### **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, Параолимпийское 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).

•

	Балл	Характеристика
--	------	----------------

		<b>продвижений</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. Знакомление 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, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>	<b>Основные виды воспитательной деятельности</b>
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.	Патриотическое воспитание Гражданское воспитание  Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые упражнения	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!»,	Формирование культуры здоровья Социокультурное и медиакультурное воспитание Воспитание семейных ценностей Гражданско-патриотическое воспитание

	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений Лазанье</p> <p>Висы</p>	<p>«Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.</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.</p> <p>Кружение на месте и в движении.</p>	<p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Культуротворческое и эстетическое</p> <p>Воспитание положительного отношения к Экологическое воспитание</p> <p>Социокультурное и медиакультурное воспитание</p> <p>труду и творчеству</p>

		Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок. Флажков. Обручей. Гимнастической скамейки, мата (вчетвером).	
3	<b>Лёгкая атлетика</b> Ходьба  Бег  Прыжки  Метание	<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 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). 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 шесты.</p>	<p>Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое Воспитание положительного отношения к Экологическое воспитание Социокультурное и медиакультурное воспитание труду и творчеству</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, начерченным 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 Коррекционные игры Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом и прыжками Игры с бросанием, ловлей и метанием Подвижные игры Игры зимой</p>	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз» «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»</p> <p>«Метко в цель», «Догони мяч» По выбору учащихся «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»</p>	<p>Воспитание семейных ценностей Культуротворческое и эстетическое Воспитание положительного отношения к Экологическое воспитание Социокультурное и медиакультурное воспитание труду и творчеству</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.	14.09	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)	12.10	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).	12.10	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.	17.11	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.	17.11	2	Объяснение, показ, самостоятельное	<b>Знать:</b> понятие «низкий старт». <b>Уметь:</b> выполнять бег на	Воспитывать: чувство	Развитие психических процессов, двигательных

				выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	скорость, соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	товарищества, взаимопомощи.	навыков, координации и точности движений.
7	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча одной, двумя руками.	08.12	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.	02.02	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.	02.02	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.	06.04	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.	06.04	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 группировке, «мостик»).	06.04	2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная,	<b>Знать:</b> т/б при выполнении акробатических упражнений. <b>Уметь:</b> правильно выполнять перекаты в группировке,	Воспитывать: чувство товарищества.	Развитие координации движений, коррекция эмоционально – волевой сферы (навык

				индивидуальная.	«мостик» из положения лежа на спине.		самоконтроля).	
13	Равновесие	04.05	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».	04.05	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.	
<b>Легкая атлетика, подвижные игры. (3 часа)</b>								
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	04.05	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.	25.05	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 дифференцировка).	25.05	1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значения выполняемых упражнений для здоровья человека. <b>Уметь:</b> выполнять на память 3-4 общеразвивающих упражнений.	Воспитывать: бережное отношение к своему здоровью.	Развитие координации и точности движений, пространственно – временной 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