

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области**

**Переславль-Залесская школа-интернат №3**

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43 Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04.*

*Электронная почта: deti @ deti . pereslavl.ru*

---

Утверждена приказом директора школы:

№\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2016 года

Директор школы: \_\_\_\_\_

Головкина Т.М.

**Рабочая программа**  
**учебного курса «Адаптивная физическая культура» 6-й год обучения**  
**АООП, 2 вариант**  
**2016/17 учебный год**

**Учителя физкультуры**  
**Шобанов А.С.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре учащихся ОР – 6, 7 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство «Просвещение» 2006 года, а так же собственных методических разработок.

Физическая культура вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рассматривается и реализуется комплексно, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Разносторонность состава учащихся с умственной отсталостью по психологическим, двигательным и физическим данным требует от учителя гибкости и разнообразия в выборе форм и методов обучения. Учитель должен знать причины вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие двигательных (координационных) способностей,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья,
- содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психики личности.

Высокое качество урока и физического воспитания в школе в целом во многом зависит от индивидуального дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а так же с учетом социальных условий.

Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников особенно в младшем возрасте, тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств.

Уроки физической культуры большей частью должны проводиться на открытом воздухе с учетом погодных и температурных условий, особенно в зимнее время при проведении лыжной подготовки.

В программу начальных классов включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры.

Уроки физической культуры построены на основе годового, четвертного учебных планов. Основной формой освоения учебного материала являются игровой и соревновательный методы обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни в современном человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

С первого класса учащиеся нашей школы вовлекаются в спортивную деятельность, насыщенную множеством различных физических упражнений, которые развивают все физические качества человека. Кроме уроков физической культуры дети участвуют в режимных моментах соревнованиях, днях здоровья, внеклассных мероприятиях, где получают хорошую физическую подготовку.

Для правильного развития двигательных способностей школьников необходимо:

в 1-4 классах следует больше развивать координацию движений и гибкость,

в 3-4 классах наибольшее внимание уделять выносливости.

Обязательным в программе является перечень знаний, умения и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроке физической культуры.

Основной формой занятия по физической культуре в нашей школе является урок состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием учащихся, который позволяет выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1 класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и в мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация: рабочая программа, годовой план – график, прохождения учебного материала на каждый класс, тематический план на четверть. Исключительно важное значение имеет внеклассная работа и внешкольная работа по физической культуре. Она строится с учетом задач программы по физической культуре, включает различные соревнования между классами, школами по видам спорта доступным для учащихся с нарушением интеллекта, предусматривает участие в областной спартакиаде среди специальных коррекционных образовательных учреждений, а так же в специальных олимпиадах для детей с ограниченными возможностями. (Программа составлена на основе авторской работы Шобанова А.С. со ссылкой на др. авторов (см. в конце программы).

**Распределение учебного времени по различным видам программного материала по классам.**

**по 2 часа в неделю.**

| №/п             | Виды программного материала           |
|-----------------|---------------------------------------|
| 1.              | Основы знаний по физической культуре. |
| 2.              | Легкая атлетика.                      |
| 3.              | Гимнастика.                           |
| 4.              | Лыжная подготовка.                    |
| 5.              | Подвижные игры, спортивные игры.      |
| Всего часов: 68 |                                       |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры в ОР – 6, 7 классе**

**(сетка часов)**

| №/п | Вид программного материала. | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов по видам |
|-----|-----------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|
|     |                             |            |             |              |             |                      |

|    |   |                   |    |    |    |       |
|----|---|-------------------|----|----|----|-------|
| 1. | Основы знаний.                          | 1                 |    | 1  |    | 2     |
| 2. | Умения и навыки тестирование.           | В процессе уроков |    |    |    |       |
| 3. | Легкая атлетика (элементы).             | 7                 | 2  |    | 6  | 15    |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики.     | 6                 | 12 |    | 7  | 25    |
| 5. | Лыжная подготовка.                      |                   |    | 10 |    | 10    |
| 6. | Подвижные и спортивные игры (элементы). | 2                 | 1  | 9  | 4  | 16    |
| 7. | Всего часов                             | 16                | 15 | 20 | 17 | 68 ч. |

(Программа составлена с учётом психофизиологических особенностей ребёнка)

### Содержание разделов программы для ОР – 6, 7 класса

#### 1. Основы знаний.

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зале и на улице.

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Влияние физических упражнений на осанку.

Закаливание, средства закаливания, правила закаливания.

#### 2. Легкая атлетика:

Ходьба парами держась за руки.

Ходьба обычная в умеренном темпе.

Ходьба по прямой линии.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.

Ходьба выпадами, полуприседами, приседами.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег с разным положением рук.

Ходьба и бег парами взявшись за руки.

Ходьба и бег врассыпную.

Ходьба и бег в чередовании по 20 секунд.

Кросс 500 м – без учёта времени.

Медленный бег до 2-3 мин на выносливость.

Прыжки на месте на 2х ногах.

Прыжки с продвижением вперёд на 2х ногах.

Прыжок в длину с места.

Бросание и ловля малого мяча: в пол, ввысь, в стенку.

Бросание малого мяча с места вдаль.

Метание мяча в даль одной рукой с 3 шагов разбега.

Бросание и ловля большого мяча: в пол, вверх, в стенку.

Бросание и ловля большого мяча в парах.

Бросание мяча вдаль от колен, от груди, от головы.

Передача мяча в тройках с перемещением.

### **3. Гимнастика с элементами акробатики:**

Построение в колонну, шеренгу, круг.

Выполнение команд «Равняйся, смирно, вольно».

Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге, кругу.

Повороты на месте направо, налево переступанием.

Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом.

Ползание по скамейке на четвереньках.

Ходьба по скамейке с разным положением рук.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.

Упражнения на полу «ласточка».

Стойка на одной ноге другая согнута вперёд.

Расчет на первый, второй, третий.

Вис на гимнастической стенке на руках (лицом).

Переноска грузов: скамейки вдвоем, мата – вдвоем и вчетвером.

Комплекс упражнений на матах: пружинистые наклоны вперёд в положении сидя; сидя, достать руками носки прямых ног; сед согнув ноги, сед углом; поднимание ног лёжа на спине разными способами; упражнение «велосипед» (лёжа на спине); упражнение «ножницы» (лёжа на спине); поднимание ног и рук лёжа на животе разными способами; упражнение «колючка» (лёжа на животе); стоя на коленях, руки на мате, поочерёдное поднимание рук и ног; упражнение «кошечка»; упражнение «лягушка».

Акробатика: упор присев, группировка сидя, лежа, перекат с боку на бок в группировке, гимнастическое упражнение «малая березка», гимнастическое упражнение «стойка на лопатках» согнув ноги. Спрыгивание со скамейки на мат в обруч.

### **4. Лыжная подготовка:**

Подбор лыжного инвентаря по росту и размеру.

Переноска лыж в руках.

Укладка лыж на снег, промораживание лыж (охлаждение).

Надевание лыж и снятие с обуви.

Уход за лыжами после занятий.

Ходьба приставным шагом.

Поворот переступанием вправо, влево, на месте.

Скользкий шаг на лыжах без палок.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный ход.

Стойка лыжника: высокая, средняя, низкая.

Подъём на склон «лесенкой».

Спуск со склона в средней стойке.

Передвижение на лыжах в медленном темпе 700 метров.

### **5. Подвижные игры.**

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| Найди предмет.        | Обгони мяч.                 |
| Светофор.             | Салки.                      |
| Запрещённое движение. | Кого называли, тот и ловит. |
| Бездомный заяц.       | Запрещённое движение.       |
| Мяч в корзину.        | Удочка.                     |
| Догони мяч (с бегом). | Фигуры.                     |
| Подвижная цель.       |                             |

**К концу года учащиеся ОР – 6, 7 класса должны уметь знать:**

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зале и на улице.

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость – средства и упражнения совершенствования этих качеств.

Осанка и влияние физических упражнений на осанку.

Средства закаливания, правила закаливания.

**Учащиеся должны уметь:**

Ходить парами держась за руки.

Ходить в умеренном темпе.

Ходить по прямой линии.

Ходить на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.

Ходить выпадами, полуприседами, приседами.

Ходить с сохранением правильной осанки.

Ходить и бегать с разным положением рук.

Ходить и бегать парами взявшись за руки.

Ходить и бегать в рассыпную.

Ходить и бегать в чередовании по 20 секунд.

Пробежать кросс 500 м – без учёта времени.

Бегать медленно до 2-3 мин на выносливость.

Прыгать на месте на 2х ногах.

Прыгать с продвижением вперёд на 2х ногах.

Прыгать в длину с места.

Бросать и ловить малый мяч: в пол, ввысь, в стенку.

Бросать малый мяч с места вдаль.

Метать м.мяч в даль одной рукой с 3 шагов разбега.

Бросать и ловить большой мяч: в пол, вверх, в стенку.

Бросать и ловить большой мяч в парах.

Бросать мяч вдаль от колен, от груди, от головы.

Передавать мяч в тройках с перемещением.

Строиться в колонну, шеренгу, круг.

Выполнять команды «Равняйся, смирно, вольно».

Размыкаться на вытянутые руки в колонне, в шеренге, кругу.

Выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.

Лазать по гимнастической стенке разноименным способом.

Лазать по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом.

Ползать по скамейке на четвереньках.

Ходить по скамейке с разным положением рук.

Ходить по скамейке с перешагиванием через предметы.

Выполнять упражнения на полу «ласточка».

Выполнять стойку на одной ноге другая согнута вперёд.

Выполнять расчет на первый, второй, третий.

Висеть на гимнастической стенке на руках (лицом).

Переносить грузы: скамейки вдвоем, мата – вдвоем и вчетвером.

Выполнять комплекс упражнений на матах: пружинистые наклоны вперёд в положении сидя; сидя, достать руками носки прямых ног; сед согнув ноги, сед углом; поднимание ног лёжа на спине разными способами; упражнение «велосипед» (лёжа на спине); упражнение «ножницы» (лёжа на спине); поднимание ног и рук лёжа на животе разными способами; упражнение «колечко» (лёжа на животе); стоя на коленях, руки на мате, поочерёдное поднимание рук и ног; упражнение «кошечка»; упражнение «лягушка».

Выполнять акробатические упражнения: упор присев, группировка сидя, лежа, перекат с боку на бок в группировке, гимнастическое упражнение «малая березка», гимнастическое упражнение «стойка на лопатках» согнув ноги. Спрыгивание со скамейки на мат в обруч.

Подобрать лыжный инвентарь по росту и размеру.

Переносить лыжи в руках.

Укладывать лыжи на снег, промораживать лыжи (охлаждение).

Надевать лыжи и снимать с обуви.

Ухаживать за лыжами после занятий.

Ходить приставным шагом.

Выполнять повороты переступанием вправо, влево, на месте.

Выполнять скользящий шаг на лыжах без палок.

Выполнять попеременный двухшажный ход.

Выполнять одновременный бесшажный ход.

Выполнять стойка лыжника: высокая, средняя, низкая.

Выполнять подъём на склон «лесенкой».

Выполнять спуск со склона в средней стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе 700 метров за урок.

### **Демонстрировать:**

Медленный бег до 2 – 3 минут на выносливость.

Прыжки в длину с места.

Прыжки на месте на 2х ногах.

Прыжки с продвижением вперёд на 2х ногах.

Метание малого мяча в даль одной рукой.

Бросание и ловля большого мяча в парах.

Ползание на скамейке на четвереньках.

Ходьба по скамейке с разным положением рук.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.

Стойка на одной ноге другая согнута вперёд.

Упражнение на полу «ласточка».

Вис на гимнастической стенке на руках (лицом).

Скользкий шаг без палок (имитация).

Скользкий шаг без палок на лыжах.

Попеременный двухшажный ход на лыжах.

Одновременный бесшажный ход на лыжах.

Прохождение на лыжах в медленном темпе 700 метров.

**Требования к учащимся, заканчивающим обучение в начальной школе**

**Учащиеся должны знать:**

Правила поведения на уроках физической культуры:

- а) соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы;
- б) помогать друг другу и учителю во время занятий;
- в) быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Правила проведения закаливающих процедур.

Режим дня – двигательный режим – утренняя гимнастика, игры на переменах, игры на прогулке.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Влияние физических упражнений на осанку, на здоровье, на работоспособность.

**Учащиеся должны уметь:**

*В циклических и ациклических локомоциях:*

- а) Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- б) Бегать в медленном темпе (бег оздоровительный) до 3 мин.
- в) Отталкиваться и приземляться на ноги: в прыжках в длину с места.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:*

- а) ходить и бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- б) выполнять строевые упражнения рекомендованные программой для учащихся 1-4 класса;
- в) принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами: ОФП без предметов, с малым мячом, с большим мячом, палкой, обручем;
- г) лазить по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, мату разными способами (см. программу);
- д) выполнять перекаты с боку на бок.
- е) выполнять висы на рейке гимнастической лестницы;
- ё) выполнять упражнение на пресс, подтягивания и отжимания;

*В подвижных и спортивных играх:*

- а) уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- б) владеть мячом: ловля, бросание, отбивание;
- в) метать малый мяч вдаль, в стенку, в цель;



г) выполнять элементы спортивных игр «Футбол», «Баскетбол».

**Физическая подготовленность.  
Навыки и умения, двигательные качества.**

В течение года тестирование проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае с целью выявления динамики результатов двигательных умений и навыков, двигательных качеств учащихся. Тестирование не должно нарушать ход занятий учебного процесса, его следует включать в содержание уроков, наряду с решением других задач.

Такой вариант оценки двигательных способностей учащихся и их достижений позволит осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных темпов развития двигательных способностей.

**Экспресс тесты уровня физической подготовленности учащихся.**

1. Бег 500 м (кросс).
2. Прыжок длина с места.
3. Метание малого мяча в даль.
4. Пресс за 30 сек.
5. Наклон вперед из положения стоя ноги вместе, колени не сгибать.

**Оценка успеваемости учащихся.**

Оценка по физической культуре должна складываться из следующих показателей: оценок по теоретическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы: техникой, физическими упражнениями, выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений в каждом классе (таблица нормативов прилагается).

При оценке учащихся необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. Предусмотренная программой система оценок, особенно в младших классах позволяет более гибко дифференцированно подходить к учащимся. Дети специальной медицинской группы и дети инвалиды от сдачи учебных нормативов освобождаются врачом.

**Внеклассная спортивно-оздоровительная работа.**

Внеклассная спортивно-оздоровительная работа является продолжением учебного процесса.

Цель внеклассных форм занятий – состоит в том чтобы на основе интересов и склонностей учащихся, а также полученных знаний, умений и навыков закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к здоровому образу жизни, поддерживать интерес к занятиям физической культурой, приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спорта, умению активно отдыхать.

**Содержание внеклассной спортивно-оздоровительной работы в школе.**

1. Дни здоровья – один раз в четверть.
2. Весёлые старты – I четверть.
3. Внутришкольные соревнования по видам по плану учителя.
4. Спартакиады (областная, специальная олимпиады) – по плану департамента образования.
5. Туристические походы 1-2 раза в год.

## Мероприятия в режиме учебного дня.

1. Гимнастика (утренняя) до занятий.
2. Физкультминутки во время уроков.
3. Подвижные игры на переменах.
4. Спортивный час в группах (классах).
5. Подвижные игры на прогулках.

Проведение мероприятий в режиме дня осуществляется воспитателями, учителями предметниками, учащимися старших классов, физоргками классов.

### Личностные результаты.

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению в игре, своего места в ней, принятие соответствующих ролей;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

**I четверть: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры.**

| №/п                          | Учебный материал      Дата<br>Содержание л/атлетики,<br>гимнастики,п/игры  | Сентябрь |   |   |   |   |   |   | Октябрь |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------|--|----------|---|---|---|---|---|---|---------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                              |  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8       | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1.                           | <b>Основы знаний теория:</b><br>а) правила поведения на уроке физкультуры. |          | + | + |   |   |   | + |         |   | +  |    |    |    | +  |    | +  |    |
|                              | б) понятие о ходьбе, беге, прыжках, метаниях.                              |          | + |   | + |   |   |   | +       |   |    | +  |    |    |    | +  |    |    |
|                              | в) осанка её значение в жизнедеятельности человека.                        |          |   |   |   | + |   | + |         | + |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.                           | <b>Строевые упражнения.</b><br>Построения и перестроение.                  |          |   |   |   |   |   |   |         |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                              | а) построение, расчёт по порядку.  |          |   | Р | + | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | б) в колонну.  |          |   |   |   |   |   |   |         |   | Р  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | в) в шеренгу.  |          | Р | + | + | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | г) расчёт на первый, второй.   |          |   |   |   |   |   | Р | +       | + |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| 3.                           | <b>Лёгкая атлетика (элементы)</b>  |          |   |   |   |   |   |   |         |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.1                          | <b>Ходьба и бег</b>  |          |   |   |   |   |   |   |         |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                              | а) в чередовании по 20 секунд.   |          |   | + |   |   | + |   | +       |   | +  |    |    |    | +  |    | +  |    |
|                              | б) на носках и на пятках.  |          | Р | + | + | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | в) перекаты с пятки на носок.  |          |   | Р | + | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | г) на внутренней и внешней стороне стопы.                                  |          |   |   | Р | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | д) парами держась за руки.   |          |   |   |   |   | Р | + |         |   | +  | +  |    |    | +  | +  |    |    |
|                              | е) в рассыпную.  |          |   |   |   |   |   |   | Р       | + |    |    | +  | +  |    |    |    |    |
|                              | ё) с разным положением рук: на поясе, в стороны, за спину.                 |          |   |   | Р | + | + | + | +       | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
|                              | ж) выпады, полуприседы, приседы.   |          |   |   |   | Р | + | + |         |   | +  | +  | +  |    |    | +  | +  | +  |
|                              | з) ходьба и бег с изменением темпа (медленно, средне, быстро).             |          |   |   |   |   |   |   | Р       | + |    | +  | +  |    |    | +  | +  |    |
| и) медленный бег (до 3 мин). |  | 1        | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1       | 2 | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  |    |



|      |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|      | в) в длину с места (техника).                       |  |   | Р | Р | З | У |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.3. | <b>Метание мячей. Бросание и ловля</b>              |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) бросание м. мяча вверх одной рукой, ловля двумя. |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + | + | + |
|      | б) бросание м.мячей вниз одной рукой и ловля двумя. |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + | + |   |
|      | в) метание м. мяча вдаль одной рукой (техника).     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | У | + |
|      | г) катание б.мяча друг другу.                       |  |   | Р | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | д) бросание б.мяча вверх и ловля двумя руками.      |  |   |   | Р | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | е) бросание б.мяча в пол и ловля его двумя руками.  |  |   |   | Р | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | ё) бросание и ловля б.мяча в парах (произвольно).   |  |   |   |   | Р | + | + | У |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | <b>Подвижные игры</b>                               |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) найди предмет.                                   |  |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |
|      | б) светофор.  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |
|      | в) запрещённое движение.                            |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |
|      | г) бездомный заяц.                                  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |
|      | д) мяч в корзину.                                   |  | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + |
|      | е) догони мяч (с бегом).                            |  |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.   | <b>Упражнения на осанку, дыхание, координацию.</b>  |  |   |   |   | Р | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Общие задачи на II четверть.  
Календарно – тематическое планирование уроков**

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем   | Количество часов | Дата проведения | Примечания |
|-------|---------|---|------------------|-----------------|------------|
|       |         | <b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>  |                  |                 |            |
|       |         | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ                           |                  |                 |            |
| 1     |         | Знать и соблюдать правила безопасного поведения на уроках гимнастики. |                  |                 |            |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 2  |  | Дать понятие о физических качествах: сила, гибкость, ловкость, выносливость, координация движений и как их развивать средствами гимнастики. |  |  |  |
| 3  |  | Воспитывать привычку к ежедневным занятиям утренней гимнастикой.  |  |  |  |
| 4  |  | Дать понятие о правильной и неправильной осанке и какими доступными упражнениями можно укреплять и улучшать осанку.                         |  |  |  |
| 5  |  | Закрепить построение в шеренгу, колонну.  |  |  |  |
| 6  |  | Разучить расчёт на первый – второй – третий.  |  |  |  |
| 7  |  | Разучить удержание гимнастической палки разным способом: хват сверху, хват снизу, хват локтями.   |  |  |  |
| 8  |  | Продолжать обучение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.  |  |  |  |
| 9  |  | Разучить лазанье по гимнастической стенке разноименным способом с одновременной перестановкой рук и ног.                                    |  |  |  |
| 10 |  | Разучить упражнения в ползание и лазанье через препятствия.   |  |  |  |
| 11 |  | Разучить упражнение в равновесии на 1 ноге «ласточка» на полу.  |  |  |  |
| 12 |  | Разучить упражнения с сохранением равновесия на скамейке с предметами и без предметов.  |  |  |  |
| 13 |  | Разучить технику акробатических упражнений.   |  |  |  |
| 14 |  | Разучить выполнение акробатических упражнений - «малая берёзка», «стойка на лопатках».  |  |  |  |
| 15 |  | Разучить силовые качества в висе на руках, пресс.   |  |  |  |

**II четверть, ОР – 6, 7 класс: лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры.**

|     | Учебный материал   | Ноябрь |    |    |    |    |    | Декабрь |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|--|--------|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|     |  | 18     | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |  |
|     | Содержание л/атлетики, гимнастики п/игры № урока                     |        |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 1.  | <b>Основы знаний (теория)</b>  |        |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     | а) правила безопасного поведения на уроках физкультуры (гимнастики). | +      |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     | б) физические качества и их развитие средствами гимнастики.          |        | +  |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     | в) влияние физических упражнений на осанку.                          |        |    | +  |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 2.  | <b>Строевые упражнения. Построение. Перестроение.</b>                |        |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     | а) построение в шеренгу, в колонну.                                  | 3      | +  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |
|     | б) размыкание на вытянутые руки (в шеренге, колонне).                |        |    |    | 3  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |
|     | в) равнение по носкам ног (по линии).                                |        | 3  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |
|     | г) расчёт по порядку.  |        |    | 3  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |
|     | д) расчёт на первый, второй, третий.                                 |        |    | Р  | +  | +  |    |         | +  | +  | +  |    |    | +  | +  |    |  |
|     | е) определение правой и левой руки.                                  |        |    |    |    |    |    | 3       | +  | +  |    | +  | +  | +  |    |    |  |
| 3.  | <b>Лёгкая атлетика (элементы)</b>                                    |        |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 3.1 | <b>Ходьба и бег</b>  |        |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|     | а) в чередовании по 20 секунд.                                       | +      |    | +  |    | +  |    |         | +  |    | +  | +  |    | +  |    |    |  |
|     | б) ходьба на носках на пятках.                                       | 3      | +  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |
|     | в) перекаты с пятки на носок.  |        | 3  | +  | +  | +  |    | +       | +  | +  |    | +  | +  | +  |    |    |  |
|     | г) на внутренней и внешней стороне стопы.                            |        |    | 3  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |  |
|     | д) выпады, полуприседы, приседы.                                     |        |    |    | 3  | +  | +  |         | +  | +  | +  |    |    | +  | +  | +  |  |
|     | е) ходьба приставным шагом вперёд - назад; вправо - влево.           |        |    |    |    | Р  | +  | +       | +  |    | +  | +  | +  | +  |    |    |  |
|     | ё) ходьба и бег с разным положением рук.                             |        | 3  | +  | +  | +  | +  | +       | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |
|     | ж) с изменением темпа ходьбы (быстро, медленно).                     |        |    |    |    |    | 3  | +       |    | +  | +  | +  |    |    | +  | +  |  |

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|      | з) медленный бег (до 3 мин.)  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 4.   | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) без предметов: комплекс утренней гимнастики.                     | P | 3 | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   | + |   |   |
|      | б) с флажками.  |   |   |   |   | P | + | + | + |   |   |   |   |   | + |   |
|      | в) с гимнастической палкой.   |   |   |   |   |   |   |   |   | P | + | + | + |   |   | + |
| 5.   | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.1  | <b>Лазанье и перелезание, ползание.</b>                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) ползание по скамейке на четвереньках.                            |   | P | + | + |   |   | + | У |   |   |   |   | + | + |   |
|      | б) лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.          |   |   |   | P | + |   |   |   | + | + |   |   |   | + | + |
|      | в) лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | P | + |   |   |   |
| 5.2. | <b>Упражнения в равновесии</b>                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) ходьба по скамейке с разным положением рук.                      | P | + |   |   | + | + |   | + | У |   |   |   |   |   |   |
|      | б) ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.              |   |   |   |   |   | P | + |   |   | + | + |   | + |   |   |
|      | в) упражнение на полу «ласточка».                                   |   |   |   |   | P | + |   |   | + |   |   | У | + |   |   |
| 5.3  | <b>Акробатические упражнения</b>                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) положение упор присев.   |   |   | P | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | б) группировка (сидя, лежа).  |   |   |   |   | P | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | в) перекат с боку на бок в группировке.                             |   |   |   |   |   |   | P | + |   |   |   |   |   | + | + |
|      | г) гимнастическое упражнение «малая березка».                       |   |   |   |   |   |   |   |   | P | + |   | + |   | + | + |
|      | д) гимнастическое упражнение «стойка на лопатках» согнув ноги.      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | P | + |   |   |   |
| 6.   | <b>Соскоки</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | спрыгивание со скамейки на мат в обруч                              | P | + | + |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |
| 7.   | <b>Висы</b>   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | вис на гимнастической стенке на руках (лицом).                      |   |   | P | + |   |   | + | + |   |   |   |   | У |   | + |
| 8.   | <b>Подвижные игры, эстафеты</b>                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | а) подвижная цель.  | P | + |   | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + |   |
|      | б) обгони мяч.  |   |   |   |   | P | + | + |   |   |   |   |   |   |   | + |
|      | в) мяч в корзину.   |   |   |   |   |   |   |   | 3 | + | + |   |   |   |   |   |





|    |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | б) подбор лыжного инвентаря по росту, размеру.                 |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | в) виды лыж их различие, назначение, применение.               |   |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | г) температурный режим занятия.<br>Предупреждение обморожения. | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | д) предупреждение травм, оказание первой помощи.               |   |   |   |   |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | <b>Строевые упражнения. Построение.</b>                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | а) построение в колонну.                                       | З | С | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|    | б) построение в шеренгу.                                       |   |   | З | С | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|    | в) равнение по носкам ног (по линии).                          | З | С | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|    | г) команды: становись, равняйся, смирно, вольно.               |   |   | Р | З | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|    | д) расчёт по порядку.  |   | З | С | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|    | е) построение на лыжах в колонну друг за другом.               |   |   |   |   |   | Р | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
|    | ё) построение на лыжах в шеренгу.                              |   |   |   |   |   |   | Р | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| 3. | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | без предметов: комплекс утренней гимнастики                    | З | С | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + |
| 4. | <b>Лыжная подготовка</b>                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | а) подбор лыжного инвентаря по росту, размеру.                 |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | б) переноска лыж в руках.                                      |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
|    | в) укладка лыж на снег, промораживание лыж (охлаждение)        |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
|    | г) надевание лыж и снятие с обуви.                             |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
|    | д) уход за лыжами после занятий.                               |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
|    | е) скользящий шаг без палок (имитация).                        | Р | + | + | У | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | ё) ходьба приставным шагом.                                    |   |   |   |   |   | Р | + | З |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | ж) поворот переступанием вправо, влево, на месте.              |   |   |   |   |   | Р | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | з) скользящий шаг на лыжах без палок.                          |   |   |   |   |   |   | Р | + | + | З | У |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | и) попеременный двухшажный ход по лыжне.                       |   |   |   |   |   |   | Р | + |   | + | З | У |   |   |   |   |   |   |   |
|    | к) одновременный бесшажный ход.                                |   | Р | + | + | У |   |   |   | Р | + | З | У |   |   |   |   |   |   |   |
|    | л) стойка лыжника: высокая, средняя, низкая.                   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | м) подъём на склон «лесенкой».                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + | + | + | + |   |   |   |   |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | н) спуск со склона в средней стойке.    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
|    | о) прохождение в медленном темпе 700 м. |   |   |   |   |   |   |   | + |   |   | + | + | + | + | У |   |   |   |   |
| 5. | <b>Игры с лыжами</b>                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | а) проложи свою лыжню.                  |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | б) догони меня на лыжах.                |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | в) кто дальше проедет.                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |
| 6. | <b>Подвижные игры</b>                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | а) мяч в корзину.                       | С | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |   |
|    | б) догони мяч (с бегом).                |   |   | 3 | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |
|    | в) кого назвали, тот и ловит (с мячом). |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | г) запрещённое движение.                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 3 | + |   |   |   |
|    | д) салки.                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 3 | + | + |

**Общие задачи на IV четверть**  
**Календарно – тематическое планирование уроков**

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Количество часов | Дата проведения | Примечания |
|-------|---------|-----------------------------|------------------|-----------------|------------|
|-------|---------|-----------------------------|------------------|-----------------|------------|

1. Повторить кратко правила безопасного поведения во время занятий физкультурой в спортивном зале и на спортивной площадке.
2. Совершенствовать навыки построения в шеренгу, в колонну, в круг.
3. Совершенствовать выполнение строевых команд: «Становись, равняйся, смирно, вольно» и расчёт по порядку.
4. Совершенствовать навыки определения правой (левой) руки.
5. Совершенствовать навыки разной ходьбы (быстро, медленно).
6. Совершенствовать навыкам бега (быстро, медленно).
7. Развивать выносливость в беге до 3 мин.
8. Совершенствовать технику выполнения ОРУ (комплекс упражнений гимнастики).
9. Закрепить комплекс гимнастических упражнения на матах.
10. Закрепить упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с разным положением рук, ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, стойка на одной ноге другая согнута вперёд.
11. Закрепить упражнение в прыжках: на месте на 2х ногах, с продвижением вперед на двух ногах.
12. Повторить упражнения с баскетбольным мячом - ловить и бросать мяч разными способами.
13. Закреплять умения и желание играть в подвижные игры, соблюдать правила игр, умение подчиняться правилам игр, выполнять действия в соответствии с текстом, запоминать тексты игр.
14. Закрепить умение правильно дышать при ходьбе, беге, при выполнении разных упражнений.
15. Совершенствовать технику дыхания в различных игровых упражнениях на дыхание.





|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | <b>баскетбольного мяча</b>                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | а) передача мяча двумя руками от груди.           | + |   |   |   |   |   |   | + |   |   | + |   |   | + | + | + |   |
|    | б) передача мяча двумя руками из – за головы.     | + |   |   |   |   |   |   | + |   |   | + |   |   | + | + | + |   |
|    | в) передача мяча после отскока от пола.           | + |   |   |   |   |   |   | + |   |   |   |   |   | + | + | + |   |
|    | г) передача мяча в тройках с перемещением.        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + |   |
|    | д) броски в кольцо снизу.                         |   |   |   |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   | + |   | + |   |
| 7. | <b>Подвижные игры</b>                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | а) догони мяч .                                   | С | + |   |   |   |   |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
|    | б) мяч в корзину.                                 |   |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | + | + |
|    | в) удочка.  |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    | г) салки.   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | С | + |   |   |   |   |   |
|    | д) фигуры.  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Р | + |   |   |   |
| 8. | <b>Упражнения на дыхание, осанку, координацию</b> | С | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

### Используемая литература:

1. Белов В.М. «Программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида» Подготовительные, 1-4 классы.. / Белов В.М., Кувшинов В.С, Мозговой В.М./ Издательство «Просвещение», 2006 г.
2. Былеева Л.В. «Подвижные игры». Практический материал. / Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмина Е.В. / Издательство «ТВТ Дивизион», 2014г.
3. Воронкова В.В.«Программы в специальных коррекционных образовательных учреждениях VIII вида» / Айдарбекова А.А., Белов В.М., Воронкова В.В./ Издательство «Просвещение», 2004 г.
4. Дмитриев А.А. «Физическая культура в специальном образовательном учреждении». Издательство «Академия», 2002 г.
5. Матвеев А.А. «Программа образовательных учреждений 1-4 классы». Издательство «Просвещение», 2012 г.
6. Янсон Ю.А. «Физическая культура в школе». Издательство «Феникс», 2009 г.