**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

**Зам. директора по УР Директор:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**Физической культуре**

**1класс**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Сердцев Сергей Валентинович**

**с. Турунтаево 2022 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета **«Адаптивная физическая культура»** 1 класс составлена:

В соответствии с п.9 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

1. На основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598 (ФГОС НОО ОВЗ);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (Интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1599 (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью);
3. Уставом ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ»;
4. Адаптированной основной образовательной программы для учащихся с легкой степенью умственной отсталости ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ».

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры , как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.  
      Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.  
      Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.  
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.  
      Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:  
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильнойосанки;  
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;  
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;  
   -формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;  
   - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;  
   - содействие военно-патриотической подготовке.  
В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса- пионербол. А такой раздел как лыжная подготовка не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел **« Гимнастика»** включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно- двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника.Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью,их выполнения.В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания.Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве.Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер( правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел **« Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча.Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

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

В 3-4 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся. В 1-4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

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

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

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

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

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год ( в сентябре и мае).К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план- график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы- конспекты.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна включать различные соревнования между классами, школами. Особое значение в последние года приобрела Международная программа « Специальная олимпиада» в которой принимают все учащиеся на школьном уровне. Она предусматривает соревнования по различным видам спорта.

**Планируемые результаты освоения программы**

**1 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:**

**-** что значит шеренга , колонна, круг.

-где правая и левая сторона; верх и низ.

- что называется гимнастическим упражнением;

-названия снарядов;

-правила поведения на уроках гимнастики.

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

- что такое ходьба, бег, прыжки, метание.

- как вести себя на занятиях легкой атлетикой.

**Уметь:**

- чередовать бег с ходьбой;

- подпрыгивать на одной и на двух ногах.

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземлятся при прыжках;

**Подвижные игры:**

**Знать:**- правила поведения во время игр.

**Уметь:-** целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**.

**1 класс**

**Общие сведения**: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры ( техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал:** (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

-у*пражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота*: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*: из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

*- упражнения для мышц ног*: поднимание на носки.Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе ( медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

**Упражнения с предметами:**

-**с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами**: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелазание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропускаяреек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

**Упражнения на равновесие**: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

**Легкая атлетика Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании.Правила поведения на уроках легкой атлетики.

**\_ходьба**: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

**- бег**: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

**- прыжки**: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

**- метание**: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**Подвижные игры. Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры: (** « Наблюдатель», « Иди прямо**»**).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

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

**Межпредметные связи:**

- *математика*: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

*- изобразительное искусство*: Основные и дополнительные цвета.

*- Развитие устной речи:* Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика (26 часов)** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Значение физической культуры в жизни человека. | 1 | 02.09 |  |
| 2. | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. | 1 | 05.09 |  |
| 3. | Медленный бег с сохранением осанки. Подвижная игра «слушай сигнал». | 1 | 07.09 |  |
| 4. | Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места. | 1 | 09.09 |  |
| 5. | Медленный бег. Игра «Запомни порядок». | 1 | 12.09 |  |
| 6. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | 16.09 |  |
| 8. | Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места. | 1 | 19.09 |  |
| 9. | Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места. | 1 | 21.09 |  |
| 10. | Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. | 1 | 23.09 |  |
| 11. | Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты» | 1 | 26.09 |  |
| 12. | Метание м/мяча с места правой и левой рукой. | 1 | 28.09 |  |
| 13. | Строевые упражнения. Занятия с большими мячами. | 1 | 30.09 |  |
| 14. | Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка» | 1 | 03.10 |  |
| 15. | Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1 | 05.10 |  |
| 16. | Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку. | 1 | 07.10 |  |
| 17. | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Беседа: понятия колонна, шеренга, круг. | 1 | 10.10 |  |
| 18. | Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне. | 1 | 12.10 |  |
| 19. | Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. | 1 | 14.10 |  |
| 20. | Эстафеты с предметами. | 1 | 17.10 |  |
| 21. | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами. | 1 | 19.10 |  |
| 22. | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. | 1 | 21.10 |  |
| 23. | Бег 30м. Подвижные игры с мячом. | 1 | 24.10 |  |
| 24. | Эстафеты с предметами. | 1 | 26.10 |  |
| 25. | Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка». | 1 | 28.10 |  |

**I четверть 1 класс ( 25 часов )**

**II четверть 1 класс (21ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предметов** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 | 07.11 |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание. | 1 | 09.11 |  |  |
| 3. | Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. | 1 | 11.11 |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. | 1 | 14.11 |  |  |
| 5. | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног. | 1 | 16.11 |  |  |
| 6. | Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища. | 1 | 18.11 |  |  |
|  | **Упражнения с предметами** |  |  |  |  |
| 7. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками | 1 | 21.11 |  |  |
| 8. | Разучивание комплекса упражнений с флажками. | 1 | 23.11 |  |  |
| 9. | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. | 1 | 25.11 |  |  |
| 10. | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. | 1 | 28.11 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |  |
| 11. | Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. | 1 | 30.11 |  |  |
| 12. | Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. | 1 | 02.12 |  |  |
| 13. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. | 1 | 05.12 |  |  |
| 14. | Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. | 1 | 07.12 |  |  |
| 15. | Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку. | 1 | 09.12 |  |  |
| 16. | Ходьба по скамейке с различным положением рук. | 1 | 12.12 |  |  |
| 17. | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. | 1 | 14.12 |  |  |
| 18. | Подвижные игры с мячом. | 1 | 16.12 |  |  |
| 19. | Эстафеты с предметами. | 1 | 19.12 |  |  |
| 20. | Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами. | 1 | 21.12 |  |  |
| 21. | Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке. | 1 | 23.12 |  |  |

**III четверть 1 класс (28 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: элементарные правила поведения во время игр. | 1 | 11.01 |  |
|  | **Коррекционные игры** |  | 13.01 |  |
| 2. | Разучивание игры « Наблюдатель», « «Иди прямо» | 1 | 16.01 |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений** |  | 18.01 |  |
| 3. | Разучивание игры « Совушка». Повторение игр « Наблюдатель», « Иди прямо» | 1 | 20.01 |  |
| 4. | Разучивание игры « Удочка». | 1 | 23.01 |  |
| 5. | Разучивание игры « Говорящий мяч» | 1 | 25.01 |  |
| 6. | Разучивание игры « Запрещенное движение» | 1 | 27.01 |  |
| 7. | Разучивание игры «Карлики- Великаны», « Пальмы-бананы», « Пумба-худышка» | 1 | 30.01 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |  |  |
| 8. | Разучивание игры «Гуси-лебеди» | 1 | 01.02 |  |
| 9. | Разучивание игры « Кошки- мышки» | 1 | 03.02 |  |
| 10. | Повторение игры « У медведя во бору» | 1 | 06.02 |  |
| 11. | Разучивание игры « Невод» | 1 | 08.02 |  |
| 12. | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом. | 1 | 10.02 |  |
| 13. | Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см. | 1 | 20.02 |  |
| 14. | ОРУ через игру. Эстафеты с мячами. | 1 | 22.02 |  |
| 15. | Эстафеты с предметами. | 1 | 24.02 |  |
| 16. | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | 1 | 27.02 |  |
| 17. | Произвольное лазание по скамейке. | 1 | 01.03 |  |
| 18. | Медленный бег с сохранением осанки. | 1 | 03.03 |  |
| 19. | Перебежки группами и по одному. | 1 | 06.03 |  |
| 20. | Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом | 1 | 10.03 |  |
| 21. | Прыжки в длину с места. | 1 | 13.03 |  |
| 22. | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. | 1 | 15.03 |  |
| 23. | Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места. | 1 | 17.03 |  |
| 24. | Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой. | 1 | 20.03 |  |
| 25. | Чередование бега с ходьбой до 30м. | 1 | 22.03 |  |
| 26. | Бег 30м - учет. | 1 | 24.03 |  |

**IV четверть 1 класс ( 21 час)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **План** | **Факт** |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |  |  |
| 1. | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 1 | 03.04 |  |  |
| 2. | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». | 1 | 05.04 |  |  |
| 3. | Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч». | 1 | 07.04 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |
| 4. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. | 1 | 10.04 |  |  |
| 5. | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. | 1 | 12.04 |  |  |
| 6. | Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. | 1 | 14.04 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 7. | Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору». Обучение перебежкам группами и по одному. | 1 | 17.04 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 8. | Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. | 1 | 19.04 |  |  |
| 9. | Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра « Гуси- лебеди». | 1 | 21.04 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 10. | Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. | 1 | 24.04 |  |  |
| 11. | Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре. | 1 | 26.04 |  |  |
| 12. | Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шесты. | 1 | 28.04 |  |  |
| 13. | Эстафеты с предметами. | 1 | 03.05 |  |  |
| 14. | Метание м/мяча с места правой и левой рукой - учет. | 1 | 05.05 |  |  |
| 15. | Подвижные игры с мячом. | 1 | 10.05 |  |  |
| 16. | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | 12.05 |  |  |
| 17. | Подвижные игры с мячом. | 1 | 15.05 |  |  |
| 18. | Передвижение на четвереньках. Игры на внимание. | 1 | 17.05 |  |  |
| 19. | Бег 30м. Подвижные игры с мячом. | 1 | 19.05 |  |  |
| 20. | Бег 30м - учет. | 1 | 22.05 |  |  |
| 21. | Прыжки в длину с места - учет. | 1 | 24.05 |  |  |

**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

**Зам. директора по УР Директор**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**Физической культуре**

**2 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

**Составитель: Сердцев Сергей Валентинович**

**с. Турунтаево 2020 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета **«Адаптивная физическая культура»** 2 класс составлена:

1. В соответствии с п.9 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. На основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598 (ФГОС НОО ОВЗ);
3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (Интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1599 (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью);
4. Уставом ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ»;
5. Адаптированной основной образовательной программы для учащихся с легкой степенью умственной отсталости ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ».

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией В.В.Воронковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушениеминтеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры , как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.  
      Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.  
      Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.  
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.  
      Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:  
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильнойосанки;  
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;  
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;  
   -формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;  
   - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;  
   - содействие военно-патриотической подготовке.  
В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса- пионербол. А такой раздел как лыжная подготовка не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

**2 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- знать свое место в строю;

- как выполняются команды : « Равняйсь», « Смирно!»;

-кто такие « направляющий», « замыкающий».

- правила поведения на уроках гимнастики;

-как правильно дышать во время ходьбы и бега.

**Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;

- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

-правила поведения на уроках легкой атлетики;

**Уметь:**

-не задерживать дыхание при выполнении упражнений;

- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках в длину на заданный ориентир.

**Подвижные игры:**

**Знать:**-Правила игр.

**Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр;

**2 класс**

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения**:понятие о правильной осанке, равновесии.

*-построения и перестроения*: ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**:

*- основные положения и движения рук, ног, туловища,головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развитии мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (* разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения с предметами:**

**-с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-**с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

**- с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

**-с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево,после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом.Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**- Ходьба:** ( ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя.Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра.

**Бег:**( Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:** ( прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание**: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

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

**Игры с метанием и ловлей:** (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало»).**

**I четверть 2 класс ( 25 часов )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
|  | **Общие сведения.** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | 1 | 02.09 |  |  |
| 2. | Построение в колонну по одному | 1 | 05.09 |  |  |
| 3. | Перестроение в колонну по три | 1 | 06.09 |  |  |
| 4. | Повороты переступанием | 1 | 09.09 |  |  |
| 5. | Построение в шеренгу | 1 | 12.09 |  |  |
| 6. | Ходьба и бег в рассыпную | 1 | 13.09 |  |  |
| 7. | Перестроение в круг из шеренги | 1 | 16.09 |  |  |
| 8. | Ходьба и бег по кругу | 1 | 19.09 |  |  |
| 9. | Ходьба и бег по кругу | 1 | 20.09 |  |  |
| 10. | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги | 1 | 23.09 |  |  |
| 11. | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы | 1 | 26.09 |  |  |
| 12. | Ходьба по скамейке на носках | 1 | 27.09 |  |  |
| 13. | Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. | 1 | 30.09 |  |  |
| 14. | Ходьба по скамейке на носках. Подвижная игра «кошки мышки». | 1 | 03.10 |  |  |
| 15. | Перестроение в круг между предметами | 1 | 04.10 |  |  |
| 16. | Ходьба и бег по кругу | 1 | 07.10 |  |  |
| 17. | Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 10.10 |  |  |
| 18. | Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места. | 1 | 11.10 |  |  |
| 19. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. | 1 | 14.10 |  |  |
| 20. | Чередование ходьбы и бега | 1 | 17.10 |  |  |
| 21. | Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места. | 1 | 18.10 |  |  |
| 22. | Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом. | 1 | 21.10 |  |  |
| 23. | Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты». | 1 | 24.10 |  |  |
| 24. | Метание м/мяч с места правой и левой рукой. | 1 | 25.10 |  |  |
| 25. | Эстафеты с предметами. | 1 | 28.10 |  |  |

**II четверть 2 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
|  | **ОРУ без предметов.** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы. | 1 | 07.11 |  |  |
| 2. | Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | 08.11 |  |  |
| 3. | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 | 11.11 |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 1 | 14.11 |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |  |
| 5. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 | 15.11 |  |  |
| 6. | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. | 1 | 18.11 |  |  |
| 7. | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. | 1 | 21.11 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |  |
| 8. | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. | 1 | 22.11 |  |  |
| 9. | Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. | 1 | 25.11 |  |  |
| 10. | Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча.Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | 1 | 28.11 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |
| 11. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках. | 1 | 29.11 |  |  |
| 12. | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами. | 1 | 02.12 |  |  |
| 13. | Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра « Мяч в верху». | 1 | 05.12 |  |  |
| 14. | Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек. | 1 | 06.12 |  |  |
| 15. | Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. | 1 | 09.12 |  |  |
| 16. | Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие. | 1 | 12.12 |  |  |
| 17. | Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка». | 1 | 13.12 |  |  |
| 18. | Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку. | 1 | 16.12 |  |  |
| 19. | Занятия на тренажерах. | 1 | 19.12 |  |  |
| 20. | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | 1 | 20.12 |  |  |
| 21. | Эстафеты с предметами. | 1 | 23.12 |  |  |

**III четверть 2 класс (30 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | **Корректировка** |
|  |  |  | План | Факт | |  |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 | 13.01 |  | |  |
|  | **Коррекционные игры.** |  |  |  | |  |
| 2. | Разучивание игры « запомни порядок», «Что изменилось» | 1 | 16.01 |  | |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** |  |  |  | |  |
| 3. | Повторение игры « Совушка», « Что изменилось» | 1 | 17.01 |  | |  |
| 4. | Разучивание игры « Удочка», « Салки». | 1 | 20.01 |  | |  |
| 5. | Разучивание игры: « Говорящий мяч», « Карлики- Великаны». | 1 | 23.01 |  | |  |
|  | **Разучивание игры « Повторяй за мной** |  |  |  | |  |
| 6. | Повторение игры « Запрещенное движение» | 1 | 24.01 |  | |  |
| 7. | Разучивание игры « Съедобное- не съедобное». | 1 | 27.01 |  | |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |  |  | |  |
| 8. | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 1 | 30.01 |  | |  |
| 9. | Повторение игры: «Пустое место». | 1 | 31.01 |  | |  |
| 10. | Повторение игры: «Кошки-мышки». | 1 | 03.02 |  | |  |
| 11. | Повторение игры: «Невод». | 1 | 06.02 |  | |  |
|  | **Акробатические упражнения** |  |  |  | |  |
| 12. | Кувырок вперед | 1 | 07.02 |  | |  |
| 13. | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | 10.02 |  | |  |
| 14. | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | 13.02 |  | |  |
| 15. | Подвижные игры | 1 | 14.02 |  | |  |
|  | **Прыжки** |  |  |  | |  |
| 16. | Прыжки в длину с небольшого разбега | 1 | 17.02 |  | |  |
| 17. | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | 20.02 |  | |  |
| 18. | Прыжки в длину и в высоту | 1 | 24.02 |  | |  |
| 19. | Прыжки через скакалку. Игра:»Удочка» | 1 | 27.02 |  | |  |
| 20. | Перепрыгивание через скакалку | 1 | 28.02 |  | |  |
| 21. | Прыжки на скакалке | 1 | 03.03 |  | |  |
| 22. | Прыжки на одной ноге с продвижением | 1 | 06.03 | |  |  |
|  | **Метания** |  |  | |  |  |
| 23. | Метание мяча из за головы двумя руками | 1 | 07.03 | |  |  |
| 24. | Метание мяча на дальность | 1 | 10.03 | |  |  |
| 25. | Метание малого мяча по горизонтальной цели до определенного ориентира. | 1 | 13.03 | |  |  |
| 26. | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) | 1 | 14.03 | |  |  |
| 27. | Метание малого мяча по вертикальной цели с места | 1 | 17.03 | |  |  |
|  | **Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.** |  |  | |  |  |
| 28. | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку | 1 | 20.03 | |  |  |
| 29. | Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам | 1 | 21.03 | |  |  |
| 30. | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 24.03 | |  |  |

**IVчетверть 2 класс ( 21 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
|  | **Подвижные игры.** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Повторение игр « Невод» « Кошки и мышки». | 1 | 03.04 |  |  |
| 2. | Подвижная игра «Гуси-лебеди». « « Удочка». | 1 | 04.04 |  |  |
| 3. | Выполнение игры « Гонка мячей по кругу» , « Выбивало». | 1 | 07.04 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |
| 4. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игра « Говорящий мяч». | 1 | 10.04 |  |  |
| 5. | Развитие скорости, бег с ускорением | 1 | 11.04 |  |  |
| 6. | Развитие внимания в эстафетах. Эстафеты с предметами | 1 | 14.04 |  |  |
| 7. | Прыжки в длину с места | 1 | 17.04 |  |  |
| 8. | Подтягивание на перекладине. Игра: «Коньки-горбунки» | 1 | 18.04 |  |  |
| 9. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 21.04 |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |
| 10. | Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя Выполнение команд:  « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш»,«Класс стой». | 1 | 24.04 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |
| 11. | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. | 1 | 25.04 |  |  |
| 12. | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 1 | 28.04 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 13. | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 1 | 02.05 |  |  |
| 14. | Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 1 | 05.05 |  |  |
| 15. | Выполнение медленного бега с сохранением осанки. | 1 | 12.05 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 17. | Обучение правильному захвату для выполнения метания | 1 | 15.05 |  |  |
| 18. | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 | 16.05 |  |  |
| 19. | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». | 1 | 19.05 |  |  |
| 20. | Повторение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра:«Кто дальше бросит» | 1 | 22.05 |  |  |
| 21. | Эстафеты с преодолением препятствий | 1 | 23.05 |  |  |

**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

**Зам. директора по УР Директор**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**Для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**По предмету – «Адаптивная Физическая культура»**

**4 класс**

**на 2022-2023 учебный год**

**Учитель: Сердцев Сергей Валентинович**

**С.Турунтаево**

**2022-2023 уч.год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета **«Адаптивная физическая культура»** 3 класс составлена:

1. В соответствии с п.9 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. На основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598 (ФГОС НОО ОВЗ);
3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (Интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1599 (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью);
4. Уставом ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ»;
5. Адаптированной основной образовательной программы для учащихся с легкой степенью умственной отсталости ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ».

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушениеминтеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры , как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.  
      Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.  
 Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи

только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.  
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.  
      Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:  
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильнойосанки;  
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;  
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;  
   -формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;  
   - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;  
   - содействие военно-патриотической подготовке.  
В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса- пионербол. А такой раздел как лыжная подготовка не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

**3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

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

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

**Упражнения без предметов:**

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

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

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

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

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

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

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

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

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

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

Межпредметные связи:

Математика:Масса. Единица массы- килограмм.Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

**3 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- строевые команды;

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

**Уметь**:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

-положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

- правила поведения на занятиях.

**Уметь:**

- выполнять высокий старт;

- бежать в медленном темпе до 2 минут;

- быстро пробежать 30 метров;

- прыгать в длину и высоту;

- метать малый мяч с места правой и левой руками;

**Подвижные игры:**

**Знать:**

-правила 2-3 разученных игр;

-как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

**Уметь:**- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**I четверть 3 класс ( 26 часов )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
|  | **Общие сведения.** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | 1 | 01.09 |  |  |
|  | **Строевые упражнения** |  |  |  |  |
| 2. | Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «запомни порядок». | 1 | 02.09 |  |  |
| 3. | Повороты на месте (направо, на лево) под счет. Игра: «Летает, не летает). | 1 | 05.09 |  |  |
| 4. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра: «Два сигнала». | 1 | 08.09 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |
|  | **Ходьба** |  |  |  |  |
| 5. | Ходьба с выполнением упражнений для рук | 1 | 09.09 |  |  |
| 6. | Ходьба и бег в рассыпную | 1 | 12.09 |  |  |
| 7. | Сочетание различных видов ходьбы | 1 | 15.09 |  |  |
| 8. | Ходьба и бег по кругу | 1 | 16.09 |  |  |
|  | **Прыжки** |  |  |  |  |
| 9. | Прыжки в глубину с мягким приземлением | 1 | 19.09 |  |  |
| 10. | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги | 1 | 22.09 |  |  |
| 11. | Прыжки через скакалку на месте | 1 | 23.09 |  |  |
| 12. | Прыжки через скакалку с продвижением вперед | 1 | 26.09 |  |  |
| 13. | Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. | 1 | 29.09 |  |  |
| 14. | Прыжки в длину с места | 1 | 30.09 |  |  |
|  | **Бег** |  |  |  |  |
| 15. | Специально беговые упражнения: бег с подниманием бедра | 1 | 03.10 |  |  |
| 16. | Специально беговые упражнения: с захлетыванием голени назад | 1 | 06.10 |  |  |
| 17. | Понятие высокий старт. Бег на скорость 30 м. | 1 | 07.10 |  |  |
| 18. | Бег 30 м. учет | 1 | 10.10 |  |  |
| 19. | Медленный бег до 3 мин. | 1 | 13.10 |  |  |
|  | **Равновесие** |  |  |  |  |
| 20. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различным положением рук. | 1 | 14.10 |  |  |
| 21. | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке | 1 | 17.10 |  |  |
| 22. | Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе | 1 | 20.10 |  |  |
| 23. | Упражнение на осанку. Подлезание под препятствие | 1 | 21.10 |  |  |
| 24. | Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку | 1 | 24.10 |  |  |
| 25. | Перекаты в положении лежа в разные стороны | 1 | 27.10 |  |  |
| 26. | Эстафеты с предметами | 1 | 28.10 |  |  |

**II четверть 3 класс (22 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
|  | **Гимнастика** |  | **План** | **Факт** |  |
|  | **Общеразвивающие упражнения** |  |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы. | 1 | 07.11 |  |  |
| 2. | Выполнение комплексов упражнений на дыхание, расслабление мышц. | 1 | 10.11 |  |  |
| 3. | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп. | 1 | 11.11 |  |  |
| 4. | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища. | 1 | 14.11 |  |  |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |  |  |  |
| 5. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 | 17.11 |  |  |
| 6. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами. | 1 | 18.11 |  |  |
| 7. | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 | 21.11 |  |  |
| 8. | Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 | 24.11 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |  |
| 9-10. | Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. | 2 | 25.11 |  |  |
| 11. | Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку. | 1 | 28.11 |  |  |
| 12. | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. | 1 | 01.12 |  |  |
| 13. | Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: « Мяч соседу». | 1 | 02.12 |  |  |
|  | **Равновесие** |  |  |  |  |
| 14. | Равновесие упражнения «Ласточка» | 1 | 05.12 |  |  |
| 15. | Равновесие упражнение «Веревочка» | 1 | 08.12 |  |  |
| 16. | Упражнения на равновесие | 1 | 09.12 |  |  |
| 17. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. | 1 | 12.12 |  |  |
| 18. | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами | 1 | 15.12 |  |  |
| 19. | Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. | 1 | 16.12 |  |  |
| 20. | Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек | 1 | 19.12 |  |  |
| 21. | Эстафеты с предметами | 1 | 22.12 |  |  |
| 22. | Подвижные игры | 1 | 23.12 |  |  |

**III четверть 3 класс (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
| **План** | **Факт** |  |
|  | **Комплексы упражнений большими и малыми мячами** |  |  |  |  |
| 1. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол | 1 | 13.01 |  |  |
| 2. | Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху | 1 | 16.01 |  |  |
| 3. | Попеременно удары мяча правой и левой рукой о пол | 1 | 19.01 |  |  |
| 4. | Перекладывание мяча из руки в руку | 1 | 20.01 |  |  |
| 5. | Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей | 1 | 23.01 |  |  |
| 6. | Передача мяча в кругу влево и вправо | 1 | 26.01 |  |  |
| 7. | Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу» | 1 | 27.01 |  |  |
| 8. | Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока | 1 | 30.01 |  |  |
|  | **Лазанье** |  |  |  |  |
| 9. | Лазанье по гимнастической стенке вверх вниз различными способами | 1 | 02.02 |  |  |
| 10. | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами | 1 | 03.02 |  |  |
| 11. | Лазанье по наклонной гимнастической скамье с опорой на стопы и кисти рук | 1 | 06.02 |  |  |
|  | **Упражнения на гимнастической скамейке** |  |  |  |  |
| 12. | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см | 1 | 09.02 |  |  |
| 13. | Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке | 1 | 10.02 |  |  |
| 14. | Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость | 1 | 13.02 |  |  |
| 15. | Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча | 1 | 16.02 |  |  |
|  | **Висы и упоры** | 1 |  |  |  |
| 16. | Упор в положении присев и лежа на матах | 1 | 17.02 |  |  |
| 17. | Упражнения в висе на гимнастической стенке | 1 | 20.02 |  |  |
| 18. | Вис на гимнастической стенке | 1 | 24.02 |  |  |
| 19. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках | 1 | 27.02 |  |  |
| 20. | Вис на канате | 1 | 02.03 |  |  |
|  | **Акробатические упражнения** |  |  |  |  |
| 21. | Кувырок вперед | 1 | 03.03 |  |  |
| 22. | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | 06.03 |  |  |
| 23. | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | 09.03 |  |  |
|  | **Метание** |  |  |  |  |
| 24. | Обучение правильному захвату для выполнения метания | 1 | 10.03 |  |  |
| 25. | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену | 1 | 13.03 |  |  |
| 26. | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий мяч» | 1 | 16.03 |  |  |
| 27. | Повторение метания теннисного мяча с местаодной рукой в стену и на дальность. | 1 | 17.03 |  |  |
| 28. | Эстафеты с преодолением препятствий | 1 | 20.03 |  |  |
| 29. | Подвижные игры с мячом | 1 | 23.03 |  |  |
| 30. | Эстафеты с предметами | 1 | 24.03 |  |  |

**IV четверть 3 класс (21 час )**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
|  | **Легкая атлетика**  **Ходьба** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Ходьба между различными предметами | 1 | 03.04 |  |  |
| 2. | Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени | 1 | 06.04 |  |  |
| 3. | Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением | 1 | 07.04 |  |  |
| 4. | Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам | 1 | 10.04 |  |  |
| 5. | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место». | 1 | 13.04 |  |  |
| 6. | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки» | 1 | 14.04 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 7. | Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин. | 1 | 17.04 |  |  |
| 8. | Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. | 1 | 20.04 |  |  |
| 9. | Медленный бег с сохранением осанки. | 1 | 21.04 |  |  |
| 10. | Перебежки группами и по одному. | 1 | 24.04 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 11. | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. | 1 | 27.04 |  |  |
| 12. | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | 28.04 |  |  |
| 13. | Прыжки в длину с места. Подвижные игры с мячом | 1 | 04.05 |  |  |
| 14. | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги |  | 05.05 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 15. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. | 1 | 11.05 |  |  |
| 16. | Броски набивного мяча двумя руками снизу | 1 | 12.05 |  |  |
| 17. | Броски набивного мяча от груди из за головы | 1 | 15.05 |  |  |
| 18. | Метание мячей в цель с места левой и провой рукой | 1 | 18.05 |  |  |
| 19. | Метание мяча на дальность с одного шага | 1 | 19.05 |  |  |
| 20. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 22.05 |  |  |
| 21. | Метание м/мяч с места правой и левой рукой | 1 | 25.05 |  |  |

**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

**Зам. директора по УР Директор**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**Физической культуре**

**4 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

**Составитель: Сердцев Сергей Валентинович**

**с. Турунтаево 2020 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета **«Адаптивная физическая культура»** 4 класс составлена:

1. В соответствии с п.9 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. На основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1598 (ФГОС НОО ОВЗ);
3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (Интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. №1599 (ФГОС обучающихся с умственной отсталостью);
4. Уставом ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ»;
5. Адаптированной основной образовательной программы для учащихся с легкой степенью умственной отсталости ГБОУ «Турунтаевская СКОШИ».

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушениеминтеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры , как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.  
      Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.  
Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.  
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.  
      Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:  
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильнойосанки;  
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;  
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;  
   -формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;  
   - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;  
   - содействие военно-патриотической подготовке.  
В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, для 4 класса- пионербол. А такой раздел как лыжная подготовка не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

**4 класс**

**Общие сведения:**Физическое развитие. Осанка.Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

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

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

**Упражнения без предметов:**

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения с предметами:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:**).( « Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

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

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

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

**Пионербол:**

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

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание на изусть

**4 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- что такое дистанция;

-1-2 комплекса утренней зарядки;

**Уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта;

- соблюдать дистанцию при построении;

**Легкая атлетика:**

Знать:

-правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

**Уметь:**

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

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

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

**Подвижные игры:**

**Знать:**

-упрощённые правила игры;

**Уметь:**

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**I четверть 4 класс ( 25 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **дата** | | **Корректировка** |
|  | **Общие сведения.** |  | План | Факт |  |
| 1. | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | 01.09 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  | 02.09 |  |  |
| 2. | Ходьба с различными положениями и движениями рук. | 1 | 06.09 |  |  |
| 3. | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). | 1 | 08.09 |  |  |
| 4. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках | 1 | 09.09 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 5. | Выполнение медленного бега до 3 минут.Повторение специальных беговых упражнений. | 1 | 13.09 |  |  |
| 6. | Чередование ходьбы и бега | 1 | 15.09 |  |  |
| 7. | Медленный бег. Игра «Запомни порядок» | 1 | 16.09 |  |  |
| 8. | Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. | 1 | 20.09 |  |  |
| 9. | Бег на скорость до 40 м. Эстафеты | 1 | 22.09 |  |  |
| 10. | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий 30 м. Эстафеты | 1 | 23.09 |  |  |
| 11. | Обучение челночному бегу 3\*5 м. | 1 | 27.09 |  |  |
| 12. | Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». |  | 29.09 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 13. | Выполнение прыжков с ноги на ногу  до 20 м. | 1 | 30.09 |  |  |
| 14. | Прыжки в высоту способом перешагиванием | 1 | 04.10 |  |  |
| 15. | Обучение прыжку в длину с разбега | 1 | 06.10 |  |  |
| 16. | Прыжки в длину с места | 1 | 07.10 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 17. | Выполнение метания мячей в цель и на дальность. | 1 | 11.10 |  |  |
| 18. | Метание м/мяча с места правой и левой рукой | 1 | 13.10 |  |  |
| 19. | Подвижные игры с мячом | 1 | 14.10 |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |
| 20. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой**.** Беседа: Что такое осанка? |  | 18.10 |  |  |
| 21. | Обучение сдаче рапорта учителю. Подвижная игра : « Невод». | 1 | 20.10 |  |  |
| 22. | Выполнение основных построений и выполнение команд | 1 | 21.10 |  |  |
| 23. | Общеразвивающиеся упражнения с гимнастическими палками | 1 | 25.10 |  |  |
| 24. | Общеразвивающие упражнения с обручами | 1 | 27.10 |  |  |
| 25. | Ходьба по гимнастической скамейке, бревну. | 1 | 28.10 |  |  |

**II четверть 4 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
|  | **ОРУ без предметов.** |  | **План** | **Факт** |  |
| 1. | Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы. | 1 | 08.11 |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. | 1 | 10.11 |  |  |
| 3. | Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание ( диафрагмальное, грудное, смешанное) | 1 | 11.11 |  |  |
| 4. | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. | 1 | 15.11 |  |  |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |  |  |  |
| 5 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 | 17.11 |  |  |
| 6. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем. | 1 | 18.11 |  |  |
| 7. | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 | 22.11 |  |  |
| 8. | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 | 24.11 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |  |
| 9. | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. | 1 | 25.11 |  |  |
| 10. | Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. |  | 29.11 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |
| 11. | Обучение равновесию « Ласточка» с опорой. | 1 | 01.12 |  |  |
| 12. | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | 1 | 02.12 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 13. | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. | 1 | 06.12 |  |  |
| 14. | Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. | 1 | 08.12 |  |  |
| 15. | Прыжки на одной ноге с продвижением | 1 | 09.12 |  |  |
| 16. | Прыжки в длину с небольшого размера | 1 | 13.12 |  |  |
| 17. | Прыжки в высоту с прямого размера | 1 | 15.12 |  |  |
| 18. | Прыжки через скакалку. Игра: «Удочка» | 1 | 16.12 |  |  |
| 19. | Эстафеты с предметами | 1 | 20.12 |  |  |
| 20. | Прыжки в длину с места - зачет | 1 | 22.12 |  |  |
| 21. | Подвижные игры | 1 | 23.12 |  |  |

**III четверть 4 класс (32 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Корректировка** |
|  |  |  | План | Факт |  |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 | 12.01 |  |  |
|  | **Коррекционные игры** |  |  |  |  |
| 2. | Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет». | 1 | 13.01 |  |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих игр.** |  |  |  |  |
| 3-4. | Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч» | 2 | 16.01  19.01 |  |  |
| 5-6. | Повторение игры « Удочка», « Карлики- Великаны». | 2 | 20.01  23.01 |  |  |
| 7. | Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение» | 1 | 26.01 |  |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |  |  |  |
| 8-9. | Повторение игры « Кошки- мышки», « У медведя во бору» | 2 | 27.01  30.01 |  |  |
| 10-11. | Повторение игры « Невод», « Пустое место». | 2 | 02.02  03.02 |  |  |
|  | **Игры с бросанием и ловлей.** |  |  |  |  |
| 12-13. | Совершенствование игры: « Выбивало» | 2 | 06.02  09.02 |  |  |
|  | **Пионербол** |  |  |  |  |
| 14-15. | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке . | 2 | 10.02  13.02 |  |  |
| 16-17. | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 2 | 16.02  17.02 |  |  |
| 18-20. | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 3 | 20.02  24.02 |  |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |  |  |  |
| 21. | Разучивание игры: «Гуси – лебеди» | 1 | 27.02 |  |  |
| 22. | Разучивание игры: «Кошки – мышки» | 1 | 02.03 |  |  |
| 23. | Повторение игры: «У медведя во бору» | 1 | 03.03 |  |  |
| 24. | Разучивание игры: «Невод» | 1 | 06.03 |  |  |
| 25. | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом | 1 | 09.03 |  |  |
| 26. | Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20 м. | 1 | 10.03 |  |  |
| 27. | ОРУ через игру. Эстафеты с мячами | 1 | 13.03 |  |  |
| 28. | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе | 1 | 16.03 |  |  |
| 29. | Медленный бег с сохранением осанки | 1 | 17.03 |  |  |
| 30. | Строевые упражнении. Ходьба в чередовании с бегом | 1 | 20.03 |  |  |
| 31. | Эстафеты с мячами | 1 | 23.03 |  |  |
| 32. | Подвижные игры | 1 | 24.03 |  |  |

**IV четверть 4 класс ( 22 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **дата** | | **Корректировка** |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры.** |  | План | Факт |  |
| 1-2. | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 | 03.04  06.04 |  |  |
| 3-4. | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». | 2 | 07.04  10.04 |  |  |
| 5-6. | Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра. | 2 | 13.04  14.04 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 | 17.04 |  |  |
| 8. | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | 20.04 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 9. | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений | 1 | 21.04 |  |  |
| 10. | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 | 24.04 |  |  |
| 11-12. | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 | 27.04 |  |  |
| 13. | Повторение челночного бега 3\*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». | 1 | 28.04 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 14. | Повторение прыжка в длину с разбега( зона отталкивания 60-70 см | 1 | 04.05 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 15-16. | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10- | 2 | 05.05 |  |  |
| 17. | Метание м/мяча с места правой и левой рукой | 1 | 11.05 |  |  |
| 18. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 12.05 |  |  |
| 19. | Обучение правильному захвату для выполнения метания | 1 | 15.05 |  |  |
| 20. | Эстафеты с преодолением препятствий | 1 | 18.05 |  |  |
| 21. | Подвижные игры с мячом | 1 | 19.05 |  |  |
| 22. | Метание теннисного мяча - зачет | 1 | 22.05 |  |  |
| 23. | Эстафеты с мячами | 1 | 25.05 |  |  |

**Литература:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
4. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
6. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.