

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края комитет по образованию

Администрации муниципального округа

Чарышского района Алтайского края

МБОУ "Краснопартизанская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО

[Номер приказа] от «30__» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УР

Потапов С.А.
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Захаров Д.В.
Приказ №3 от «30» 08 2024
г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 7 класса

с РАС 8.3 вида

с. Красный Партизан 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная программа физического воспитания учащихся 7 классов (VIII вид) формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Общая характеристика программы.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель:

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область учебного плана МБОУ Краснопартизанская СОШ. Программа составлена для учащихся 7 класса и рассчитана на 102 часов, по 3 ч в неделю.

Срок реализации программы: 1 год (2024-2025).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.

Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.

Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне

груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с

различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. *Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 6 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

Метод имитации.

Методы стимулирования интереса к учёбе.

Методы поощрения и порицания.

Методы контроля и самоконтроля.

Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой.

Межпредметные связи:

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Название раздела и темы урока | Кол-во часов | Из них | | Коррекционная работа |
|----------------------|---|--------------|-----------------|----------|---|
| | | | Сдача норматива | зачет | |
| Легкая атлетика 15 ч | | | | | |
| 1. | Инструктаж Т/Б Развитие скоростных способностей. | 1 | | | Тренировка процессов возбуждения и торможения. Развитие внимания. |
| 2. | Стартовый разгон | 1 | | | |
| 3. | Высокий старт | 1 | | | Тренировка процессов возбуждения и торможения |
| 4. | Высокий старт Бег со старта в гору | 1 | | | Тренировка процессов возбуждения и торможения |
| 5. | Финальное усилие. | 1 | Метание мяча | | Развитие координации движения |
| 6. | Эстафеты. | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 7. | Развитие скоростных способностей. | 1 | | | Развитие мелкой моторики |
| 8. | Развитие скоростной выносливости | 1 | Прыжки в длину | | Развитие мелкой моторики |
| 9. | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. | 1 | | | Развитие внимания, координации движения |
| 10. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Челночный бег | | Развитие координации движения |
| 11. | Метание мяча на дальность. | 1 | | | Развитие координации движения |
| 12. | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | 1 | | Бег 2000 | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. |
| 13. | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | скакалка | | Развитие внимания, координации движения |
| 14. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. | 1 | | 6 мин | Развитие мелкой моторики, координации движения |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.. |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. | | | | |
| 17. | Развитие выносливости. | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|---|--------------------|--|--|
| 18. | Развитие выносливости. Смешанное передвижение | | | | |
| 19. | Развитие силовой выносливости | | | | |
| 20. | Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. | | | | |
| Спортивные игры баскетбол 20ч | | | | | |
| 21. | Инструктаж Т/Б Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы.. |
| 22. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | | | Развитие координации движения |
| 23. | Ловля и передача мяча. | 1 | | | Развитие координации движения |
| 24. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. |
| 25. | Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа | 1 | Ведение мяча | | Развитие процессов возбуждения и торможения. |
| 26. | Ведение мяча | 1 | | | Развитие координации движения, мелкой моторики |
| 27. | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | | | Развитие координации движения, мелкой моторики |
| 28. | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 | | | Развитие внимания, координации движения мелкой моторики, ловкости. |
| 29. | Бросок мяча | | | | Развитие координации движения мелкой моторики, ловкости. |
| 30. | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 31. | Тактика свободного нападения | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 32. | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану» | 1 | Броски одной рукой | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 33. | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | | | Развитие координации движения. мелкой моторики |
| 34. | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы. |

| | | | | | |
|--|---|---|--------------|-------------------------------|---|
| 35. | Нападение быстрым прорывом. | 1 | | Штрафной бросок | Развитие внимания, координации движения. |
| 36. | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | 1 | | | Развитие внимания, координации движения. |
| 37. | Взаимодействие двух игроков | 1 | | | Развитие внимания, координации движения. |
| 38. | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. | 1 | | | Развитие внимания, координации движения. |
| 39. | Игровые задания | 1 | | | Развитие внимания, координации движения. |
| 40. | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | | | Развитие внимания, координации движения. |
| Гимнастика с элементами акробатики 5 ч | | | | | |
| 41. | Инструктаж Т/Б СУ. Основы знаний | 1 | | | Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости. |
| 42. | Акробатические упражнения | 1 | Подтягивание | Подтягивание | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 43. | Акробатические упражнения Упражнения на пресс. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 44. | Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку | 1 | | Прыжки на скакалке | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 45. | Упражнения в висях и упорах. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| Лыжная подготовка 18 ч | | | | | |
| 46. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 47. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 48. | Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 49. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания. |
| 50. | Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход | 1 | | Прохождение дистанции 3,5 км. | Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости. |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|---|
| 51. | Одновременный двухшажный ход. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 52. | Одновременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой» | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 53. | Одновременный, двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой» | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 54. | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 55. | Торможение и поворот упором. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 56. | Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 57. | Одновременный бесшажный и двухшажный ход | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 58. | Одновременный бесшажный ход | 1 | | Передвижения на лыжах без учёта времени 2км. | Развитие координации движения мелкой моторики внимания. |
| 59. | Техника спусков | 1 | | | Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости. |
| 60. | Торможение и поворот упором. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| Спортивные игры волейбол 19ч | | | | | |
| 61. | Инструктаж Т/Б | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 62. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 63. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 64. | Прием и передача мяча. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 65. | Прием и передача мяча. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 66. | Передача мяча в стену в движении. | 1 | | Нижняя прямая подача мяча. | Развитие координации движения мелкой моторики |

| | | | | | |
|----------------------|--|---|--|----------------------------------|---|
| 67. | Выполнение заданий с использованием подвижных игр. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания. |
| 68. | Нижняя подача мяча. | 1 | | | Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости. |
| 69. | Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения. | 1 | | Верхняя передача мяча над собой. | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 70. | Подвижная игра «Поддай и попади». | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 71. | Нападающий удар. | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 72. | Нападающий удар. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 73. | Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 74. | Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 75. | Развитие координационных способностей. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 76. | Развитие координационных способностей. Учебная игра.. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания. |
| 77. | Тактика игры. | 1 | | | Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости. |
| 78. | Тактика свободного нападения. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 79. | Тактика игры. Учебная игра. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| Легкая атлетика 26 ч | | | | | |
| 80. | Инструктаж Т/Б Преодоление препятствий | 1 | | | Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 81. | Бег с преодолением препятствий | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 82. | Развитие выносливости. | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |
| 83. | Переменный бег | 1 | | | Развитие, координации движения, равновесия, выносливости |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------------------|--|---|
| 84. | Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки. | | | | Развитие координации движения мелкой моторики |
| 85. | Кроссовая подготовка | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания. |
| 86. | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 87. | Развитие силовой выносливости | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 88. | Гладкий бег | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 89. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 90. | Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, внимания. |
| 91. | Высокий старт | 1 | | | Развитие координации движения ,равновесия, внимания. Коррекция и развитие эмоционально –волевой сферы |
| 92. | Высокий старт Бег со старта в гору | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, внимания Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| 93. | Финальное усилие. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 94. | Эстафеты. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 95. | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 96. | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. | 1 | | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 97. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Прыжки в длину с места. | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 98. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние. | 1 | Челночный бег 3×10м. | | Развитие координации движения мелкой моторики внимания |
| 99. | Метание мяча на дальность. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, выносливости |
| 100. | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. | 1 | | | Развитие , координации движения, равновесия, внимания. |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----------|----------|---|
| 101. | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | | | Развитие координации движения ,равновесия, внимания. Коррекция и развитие эмоционально –волевой сферы |
| 102. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | Бег 60м. | Развитие , координации движения, равновесия, внимания Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы |
| Итого: | | 102 | Зачетов: | 12 | |

Контрольно – измерительный материал

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |