

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Богградская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к Адаптированной образовательной программе основного общего образования  
для обучающихся с умственной отсталостью

Рабочая программа по предмету

**Физическая культура**

(5-9 класс)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 5,6 класса составлена на основе программ:

- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы М. «Дрофа» 2006 год;
- Учебного плана и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Боградскаясош».

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре способна содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельному занятию физическими упражнениями.

Цель: коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся.

### Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

### Содержание программы

Оздоровительная и корригирующая гимнастика, общеразвивающие упражнения.

Комплексы специальных упражнений с учетом индивидуального здоровья обучающихся.

### Гимнастика с основами акробатики

Упражнения в ходьбе разными способами (на носках, на пятках, высоко поднимая колени, на прямых ногах, с махом вперед, в стороны); с упражнениями, в разных направлениях, в различных положениях.

Упражнения с преодолением различных препятствий (в равновесии, переноска предметов, по ограниченной площадке);

Упражнения в прыжках — попеременные, одновременные, на месте, в движении, напрыгивание на возвышенность и спрыгивание с нее.

Акробатика — перекаты в группировке, мостик, стойка на лопатках, прогибы, кувырki вперед.

#### Легкая атлетика

Знакомство с техникой высокого и низкого старта. Метание малого мяча в цель, на дальность отскока, в коридор.

#### Подвижные игры

С элементами спортивных игр «Не давай мяч водящему», «Мяч капитану», «Мяч в воздухе».

#### Спортивные игры

Технико — тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

В результате освоения программного материала обучающийся должен:

#### Знать

- правила построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастики;
- правила дозировки физической нагрузки

#### Уметь

- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности на основании индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять лазание по гимнастической стенке в разных направлениях;
- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед

#### Демонстрировать результаты прироста основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — наклон вперед из положения сидя;
- быстрота — скорость простой реакции (падающая линейка);
- сила — бросок мяча из-за головы (из положения сидя на полу).

#### Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- способность управлять своими эмоциями
- умение планировать режим дня
- уметь оценивать ситуацию, быстро принимать решения

#### Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как средства здорового образа жизни
- уважительное отношение к окружающим □ ответственное отношение к порученному делу
- владение физическими упражнениями и двигательными действиями

#### Предметные

- знания по истории развития спорта в области и олимпийского движения
- способность организовать самостоятельные занятия
- осуществлять судейство соревнований
- умение составлять комплексы физических упражнений

Обоснование выбора рабочей программы.

Программа составлена для формирования общих представлений о физической культуре, укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, приобретение жизненно важных навыков и умений в беге, ходьбе, прыжках, лазании, метании.

Программа рассчитана на 102 ч. в год, 3 часа в неделю.

#### **Распределение программного материала**

Разделы программного материала	Часы в год	Количество часов в четверть			
		1	2	3	4

Оздоровительная и корректирующая гимнастика, общеразвивающие упражнения.	На	Каждом	уроке		
Гимнастика с основами акробатики	20		20		
Легкая атлетика	46	18			28
Подвижные игры	36			28	8

### Календарно-тематическое планирование.

#### I четверть (18 часов)

#### Легкая атлетика

№ урока	Темы	Кол- во час.	Дата	Оборудован ие, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
1	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках	1		Наглядные пособия	-правила поведения.	-соблюдать правила поведения; -следить за осанкой	Коррекция речевого общения на уроках физической культуры
2	Быстрый бег на месте до 10 сек	1		Беговая дорожка	Тех. бега	подсчитывать пульс	Коррекция двигательных функций.
3-4	Понятие «низкий старт».	2		Беговая дорожка	понятие «низкий старт».	выполнять «низкий старт»	Коррекция двигательных возможностей
5-6	Челночный бег (3 x 10 м)	2		Беговая дорожка	Тех. бега	бегать с соблюдением команд	Коррекция двигательных функций.
7-8	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	2		Беговая дорожка	-понятие «бег с препятствием».	бегать с соблюдением команд; -бегать с преодолением небольших препятствий	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
9-10	Эстафета (круговая) 5 - 15 м	2		Беговая дорожка	понятие «эстафетный бег»	бегать с соблюдением команд.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания

11-12	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2		Маты, стойки	понятие «прыжки в высоту способом перешагивания».	прыгать способом «перешагивания».	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
13-14	Прыжки в длину с разбега (60-70см) на результат	2		Прыжковая яма	-понятие «прыжки в длину с разбега»	прыгать в длину не заступая на прыжковую линию	Коррекция мелкой моторики, реакция
15-16	Метание мячей в цель	2		Малые мячи.	правила метания малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	-метать мячи с переменной рук.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
17-18	Метание мячей на дальность 10 - 15 м	2		Малые мячи.	понятие «дальность»	правильно держать мяч при метании; - метать мячи на дальность	Коррекция реакции движения, внимания. Коррекция двигательных функций.

### II четверть (20 часов)

#### Гимнастика

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
19-20	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ. Висы. Развитие силовых способностей. Игра.			Высокая перекладина, маты гимнастические.	Технику безопасности на гим. снарядах.	Перестроение, повороты на месте, маршировать на месте и движении.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания
21-22	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку	2		Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.	-правила передвижения по гимнастической стенке, скамейке.	лазать по гимнастической лестнице; -переставлять ноги при переходе на гимнастическую лестницу.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания
23-24	Лазанье по канату произвольным способом. Игра «Светофор»	2		Гимнастический канат.	правила передвижения по гимнастическому	лазать по гимнастическому канату	Коррекция двигательных функций.

					канату		Коррекция внимания.
25-26	Перелезание через бревно. Игра «Два сигнала».	2		Гимнастическая скамейка, бревно	-правила поведения на гимнастических снарядах	лазать через бревно	Коррекция двигательных функций рук и ног.
27-28	Переноска груза и передача предметов. Игра «Найди предмет».	2				переносить различный груз	Коррекция внимания.
29-30	Кувырок «вперед», «назад». Комбинация кувырков «мостик» с помощью учителя. Игра «Фигура».	2		Маты	правила выполнения кувырков; -правила техники безопасности	кувырки «вперед», «назад»	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания
31-32	Упражнение в вися на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.	2		Гимнастическая стенка	правила поведения на гимнастических снарядах; -правила техники безопасности выполнения, элементов на гимнастических снарядах.	выполнять вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания
33-34	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	2		Гимнастические скамейки	-правила поведения на гимнастических снарядах.	ходьба с предметами по гимнастической скамейке	Коррекция и развитие моторики рук, внимания
35-36	Подтягивание на высокой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке.				-правила поведения на гимнастических снарядах.	Подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие и координацию.	Коррекция двигательных функций рук и ног.
37-38	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Игра.			Гим.козел, скакалка.	правила поведения на гимнастических снарядах	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания

### III четверть (28 часов)

#### Спортивные игры.

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
39-40	<u>Пионербол.</u> Ознакомление с правилами. Беседа. Расстановка игроков на площадке. Изучение техники игры в пионербол. Игра «Мяч - соседу».	2		Волейбольные большие мячи, сетка	расстановку игроков на площадке; - правила перехода играющих	-подавать боковую подачу	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания
41-42	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками снизу, от груди и из-за головы. Игра.			Волейбольные большие мячи, сетка	расстановку игроков на площадке; - правила перехода играющих	Передача мяча	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, координ. движ.
43-44	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Изучение техники игры в пионербол. Игра «Не дай мяч водящему».	2		Волейбольные большие мячи, сетка.	расстановку игроков на площадке; - правила перехода играющих	выполнять нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
45-46	Подача мяча одной рукой и ловля мяча двумя руками. Игра.	2		Волейбольные большие мячи, сетка	расстановку игроков на площадке; - правила перехода играющих	Подача мяча и ловля.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
47-48	Ловля мяча двумя руками снизу и сверху после подачи мяча. Учебная игра.	2		Волейбольные большие мячи, сетка	расстановку игроков на площадке; - правила перехода играющих	Подача мяча и ловля.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
49-50	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	2		Волейбольные большие мячи,	-расстановку игроков на площадке; -	разыгрывать мяч на три паса	Коррекция двигательных

				сетка.	правила перехода играющих		функций. Коррекция внимания
51-52	Правила игры в <b>баскетбол</b> . Знакомство с правилами поведения на занятиях большими баскетбольными мячами. Беседа. Основная стойка.	2		Большие баскетбольные мячи	-правила игры в баскетбол	выполнять основную стойку	Коррекция двигательных функций рук и ног
53-54	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Повороты на месте. Ведение мяча на месте. Игра.	2		Большие баскетбольные мячи	-правила игры в баскетбол	Стойка, передвижение, остановка, повороты, ведение.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
55-56	Передвижение с мячом «Вправо», «Влево» с ударами мяча об пол. Игра «Мяч с четырех сторон»	2		Большие баскетбольные мячи.	-правила передвижения с мячом.	вести мяч с различными заданиями; -ловить и передавать мяч	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
57-58	Введение мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки»	2		Большие баскетбольные мячи	правила ведения мяча на месте и в движении.	вести мяч на месте и в движении.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания
59-60	Введение мяча и остановка по сигналу учителя. Игра «Не дай мяч водящему».	2		Большие баскетбольные мячи.	правила введения мяча и остановка по сигналу учителя	вести мяч и останавливаться по сигналу учителя.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания
61-62	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игра «Мяч в центре»	2		Большие баскетбольные мячи	-правила передачи мяча на месте двумя руками; -правила выполнения поворотов на месте.	ловить и передавать мяч на месте двумя руками; -выполнять повороты на месте.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
63-64	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Ловля и передача мяча. Игра	2		Большие баскетбольные мячи	правила передачи мяча снизу двумя руками в парах	ловить и передавать мяч двумя руками в парах	Коррекция двигательных функций рук. Коррекция внимания
65-66	Ведение мяча правой, левой рукой и передача	2		Большие баскетбольные	правила введения мяча правой, левой	вести мяч правой, левой рукой и	Коррекция речевого общения на уроках

	мяча. Эстафета.			мячи	рукой и передача мяча.	передавать его	физической культуры. Коррекция двигательных функций
--	-----------------	--	--	------	------------------------	----------------	--

#### IV четверть (28 часов)

#### Легкая атлетика.

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
67-68	ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. СБУ. Инструктаж по ТБ. Игра.	2		Спортивная площадка	знать команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	выполнять команды учителя «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	Коррекция двигательных функций рук и ног. Коррекция внимания.
69-70	Бег в равномерном темпе 800 м. СБУ. Игра.	2		Беговая дорожка.	правила соблюдения дистанции	Правильно дышать	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
71-72	ОРУ. Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции.	2		Беговая дорожка.	правила соблюдения дистанции	Бегать с ускорением	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
73-74	Бег на скорость до 30 м. Игра «Дети и медведь»	2		Беговая дорожка.	правила соблюдения дистанции.	бегать на скорость	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция двигательных функций.
75-76	Медленный бег до 2 мин. Игра «Круговая охота»	2		Беговая дорожка.	правила соблюдения дистанции.	правильно дышать носом	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
77-78	Прыжки в длину и высоту с шага, с разбега. Игра «Перебежка с выручалкой».	2		Прыжковая яма.	правила выполнения прыжков в длину и высоту с шага, с разбега.	прыгать в длину и высоту с шага; - прыгать с разбега.	Коррекция двигательных функций ног.
79-80	Прыжки в высоту с прямого разбега	2		Прыжковая яма, беговая дорожка	правила выполнения прыжков с прямого разбега	прыгать в высоту с прямого разбега.	Коррекция двигательных функций рук и ног
81-82	Метание малого мяча по	2		Малые мячи,	правила метания	метать малый мячи	Коррекция внимания.

	горизонтальной и вертикальной цели			щит	малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	по горизонтальной и вертикальной цели	Коррекция двигательных функций рук и ног.
83-84	Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	2		Большие мячи, щит.	правила выполнения бросков большого мяча двумя руками из-за головы.	- бросать большой мяч двумя руками из-за головы.	Коррекция внимания. Коррекция двигательных функций рук.
85-86	Эстафета	2		Спортивная площадка. Прыжковая яма, беговая дорожка	правила участия в эстафете. - правила ведения эстафеты	провести итоговую эстафету	Коррекция внимания. Коррекция двигательных функций. Расслаблять мышцы рук и ног.
87-88	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин. по пересеченной местности с преодолением препятствий. ОРУ. СБУ. Игра	2		Спортивная площадка	правила соблюдения дистанции	правильно дышать и распределять выносливость	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
89-90	Равномерный бег 7 мин. по пересеченной местности с преодолением препятствий. ОРУ. СБУ. Игра	2		Спортивная площадка	правила соблюдения дистанции	правильно дышать и распределять выносливость	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
91-92	Равномерный бег 8 мин. по пересеченной местности с преодолением препятствий. ОРУ. СБУ. Игра	2		Спортивная площадка	правила соблюдения дистанции	правильно дышать и распределять выносливость	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
93-94	Равномерный бег 10 мин. по пересеченной местности с преодолением препятствий. ОРУ. СБУ.	2		Спортивная площадка	правила соблюдения дистанции	правильно дышать и распределять выносливость	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.

	Игра						
--	------	--	--	--	--	--	--

### Футбол (8 час.)

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
95-96	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Встречная эстафета с мячами.	2		Спортивная площадка	Меры безопасности, правила игры	Владеть мячом	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
97-98	Ведение мяча. Передача и остановка мяча. Эстафета.	2		Спортивная площадка	Технику владения и передачи мяча	Владеть мячом	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
99-100	Передача и остановка мяча. Удары по мячу. Игра	2		Спортивная площадка	Технику передачи, остановки и удара по мячу.	Владеть мячом, выполнять удары	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
101-102	Игра.	1		Спортивная площадка	Техника игры	Сочетать все приемы игры.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.

### Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 классасоставлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов, под редакцией В.В.Воронковой. Учебного плана и Образовательной программы МБОУ «Боградскаясош».

Адаптированная рабочая программа формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производственный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 13 — 14 лет.

Цель: формирование знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; развитие чувства темпа и ритма, координации движений.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Задачи:

- \* укрепить здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- \* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- \* формировать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- \* развивать чувство темпа и ритма, координации движений;
- \* развивать у учащихся речевую деятельность при общении на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 7 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Базисный учебный план по программе — 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программы по физической культуре 5–9 классов

(автор Воронкова) и требований к уровню подготовки учащихся, с учетом ФГОСНОО. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному и физическому развитию.

Содержательные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи	Педагогические средства, технологии решений коррекционных задач	Педагогический мониторинг
Легкая атлетика	35	1. Развитие мелкой мускулатуры. 2. Развитие двигательной памяти. 3. Формирование пространственной ориентировки.	Динамика восприятия на основе упражнений по выработке механизма движений.	Срез физических данных на начало года.
Гимнастика	13	1. Развитие двигательных возможностей при выполнении упражнений с предметами, на снарядах. 2. Формирование координации движений. 3. Развитие общей моторики	Личностно-ориентированные технологии. Индивидуальный, дифференцированный подход	Срез физических данных на конец года
Спортивные (подвижные) игры	20	Развитие общей организованности, внимания. 2. Формирование чувства внутренней свободы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата.	Элементы игровой технологии	Индивидуальные срезы
Итого:	68			

№	Тема урока	Дата проведения
<b>1 четверть Легкая атлетика</b>		
1	Вводная беседа. Основы знаний. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Техника безопасности на уроках физкультурой.	
2	Медленный бег в равномерном темпе до 5 м. Игра «Охрана пробежек».	
3	Бег на 60 м с низкого старта. Игра «Вызов победителя»	
4	Эстафетный бег (встречная эстафета) И г р а « Б е г з а ф л а ж к а м и »	
5	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см)	
6	Бег с преодолением препятствий (высота до 30-40 см)	
7	Эстафетный бег по кругу 100 м. Игра «По кочкам и линиям».	
8	Эстафетный бег по кругу 100 м. Игра «По кочкам и линиям».	
9	Кроссовый бег 300 -500 м	
10	Кроссовый бег 300 -500 м	
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
13	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игра «Дотянись»	
14	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игра «Дотянись»	
<b>2 четверть Гимнастика</b>		
15/1	Лазанье по гимнастической стенке разными способами с предметом в руке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями	
16/2	Лазанье по гимнастической стенке разными способами с предметом в руке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями	
17/3	Передвижение в вися на гимнастической стенке «вверх - вниз», «вправо - влево»(для мальчиков); смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек)	
18/4	Упражнения на гимнастической скамейке. Простые и смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине.	
19/5	Упражнения на гимнастической скамейке. Простые и смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине.	
20/6	Подтягивание на высокой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке.	

21/7	Подтягивание на высокой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке.	
22/8	Перелазание различными способами (бег, прыжок, равновесие) через препятствия. Переноска груза.(гим.маты, гим.скамейка)	
23/9	Перелазание различными способами (бег, прыжок, равновесие) через препятствия. Переноска груза.(гим.маты, гим.скамейка)	
24/10	Акробатические упражнения на гим.матах. Подтягивание на высокой перекладине.	
25/11	Акробатические упражнения на гим.матах. Подтягивание на высокой перекладине.	
26/12	Выполнение опорного прыжка через гим.козла.	
27/13	Выполнение опорного прыжка через гим.козла.	
	<b>3 четверть</b> <b>Спортивные игры</b>	
28/1	<b>Пионербол.</b> Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Игра «Мяч над веревкой»	
29/2	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Игра «Мяч над веревкой»	
30/3	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе»	
31/4	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе»	
32/5	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра	
33/6	Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Учебная игра	
34/7	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке. Стойки и перемещения волейболистов.	
35/8	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке. Стойки и перемещения волейболистов.	
36/9	<b>Баскетбол.</b> Закрепление правил поведения при игре в большой баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками. Игра «Мяч - ловцу».	
37/10	Закрепление правил поведения при игре в большой баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками. Игра «Мяч - ловцу».	
38/11	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Введение мяча одной рукой. Игра «Не давай мяча водящему».	
39/12	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Введение мяча	

	одной рукой. Игра «Не давай мяча водящему».	
40/13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Игра «Борьба за мяч»	
41/14	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Игра «Борьба за мяч»	
42/15	Эстафета с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (повтор 3 - 5 раз)	
43/16	Эстафета с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (повтор 3 - 5 раз)	
44/17	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину. Игра «Мяч в центре».	
45/18	Передача мяча снизу двумя руками. Броски мяча в корзину. Игра «Мяч в центре».	
46/19	Игра в парах с передачей и ловлей мяча сверху. Игра — эстафета.	
47/20	Игра в парах с передачей и ловлей мяча сверху. Игра — эстафета.	
	<b>4 четверть</b> <b>Легкая атлетика</b>	
48/15	Бег. Бег с преодолением препятствий. Игра «охрана пробежек».	
49/16	Бег. Бег с преодолением препятствий. Игра «охрана пробежек».	
50/17	Техника «высокого», «низкого старта». Бег 60 м на время. Игра «Вызов победителя». Прыжки	
51/18	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Проверь сам».	
52/19	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Проверь сам».	
53/20	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Установи рекорд».	
54/21	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Установи рекорд».	
55/22	Метание малого мяча на результат в цель. Игра «Сильный бросок».	
56/23	Метание малого мяча на результат в цель. Игра «Сильный бросок».	
57/24	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком. Игра «Кто дальше».	
58/25	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком. Игра «Кто дальше».	
59/26	Эстафетный бег 100 м.	
60/27	Эстафетный бег 100 м.	
61/28	Медленный бег по пересеченной местности.	
62/29	Медленный бег по пересеченной местности.	
63/30	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Проверь сам».	
64/31	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Проверь сам».	

65/32	Метание малого мяча на результат.	
66/33	Метание малого мяча на результат	
67/34	Медленный бег по пересеченной местности. Подведение итогов за год.	
68/35	Медленный бег по пересеченной местности. Подведение итогов за год.	

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов, под редакцией В.В.Воронковой, учебного плана и образовательной программы МБОУ «Боградскаясош»

Адаптированная рабочая программа для учащихся 8 класса формирует целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 14 — 15 лет.

Цель: совершенствование знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении, способности включиться в производительный труд.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания.

Задачи:

- \* совершенствовать двигательные умения и навыки; способность включиться в производительный труд;
- \* совершенствовать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- \* развивать чувство темпа и ритма, координации движений;
- \* формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 8 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Базисный учебный план по программе — 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программы по физической культуре 5–9 классов (автор Воронкова) и требований к уровню подготовки учащихся, с учетом ФГОСНОО. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному и физическому развитию.

Содержательные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи	Педагогические средства, технологии решений коррекционных задач	Педагогический мониторинг
Легкая атлетика	34	1. Развитие мелкой мускулатуры. 2. Развитие двигательной памяти. 3. Формирование пространственной ориентировки.	Динамика восприятия на основе упражнений по выработке механизма движений.	Срез физических данных на начало года.
Гимнастика	14	1. Развитие	Личностно-	Срез физических

		двигательных возможностей при выполнении упражнений с предметами, снарядах. 2. Формирование координации движений. 3. Развитие общей моторики	ориентированные технологии. Индивидуальный, дифференцированный подход	данных на конец года
Спортивные (подвижные) игры	20	Развитие общей организованности, внимания. 2. Формирование чувства внутренней свободы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата.	Элементы игровой технологии	Индивидуальные срезы
Итого:	68			

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Дата проведения
<b>1 четверть</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		
1	Вводная беседа. Правила поведения на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.	
2	Бег с «низкого старта». Ускоренный бег на время 60 м, 100 м.	
3	Бег с «низкого старта». Ускоренный бег на время 60 м, 100 м.	

4	Кроссовый бег 500 - 1000 м	
5	Кроссовый бег 500 - 1000 м	
6	Бег на 80 м с преодолением 3 - 4 препятствий.	
7	Бег на 80 м с преодолением 3 - 4 препятствий.	
8	Встречные эстафеты	
9	Встречные эстафеты	
10	Запрыгивание на препятствия высотой 60 - 80 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	
11	Запрыгивание на препятствия высотой 60 - 80 см. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.	
12	Прыжки со скакалкой, Многоскоки с места и с разбега на результат.	
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см). Движение рук и ног в полете.	
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см). Движение рук и ног в полете.	
15	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м	
16	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м	
17	Бег по пересеченной местности.	
18	Бег по пересеченной местности.	
	<b>2 четверть</b> <b>Гимнастика</b>	
19/1	Лазанье по канату в два приема - мальчики; в три - девочки (на скорость). Поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	
20/2	Лазанье по канату в два приема - мальчики; в три - девочки (на скорость). Поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	
21/3	Опорный прыжок через гимнастического козла.	
22/4	Гимнастические упражнения на параллельных брусьях.	
23/5	Акробатика (кувырки).	
24/6	Стойка на лопатках, стойка на голове.	
25/7	Акробатические упр. Из нескольких элементов.	
26/8	Акробатика (кувырки «вперед - назад» - для девочек; стойка на руках - для мальчиков). Упражнения на развитие силы.	
27/9	Подъем с переворотом на гимнастической перекладине.	
28/10	Гимнастические упражнения на параллельных брусьях.	
29/11	Акробатика – перекаты, ползание, передвижения в парах.	

	Упражнения в равновесии	
30/12	Стойка на лопатках, стойка на голове.	
31/13	Подъем с переворотом на гимнастической перекладине.	
32/14	Стойка на лопатках, стойка на голове.	
	<b>3 четверть</b> <b>Спортивные игры</b>	
33/1	<b>Волейбол.</b> Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.	
34/2	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.	
35/3	Техника безопасности. Верхняя передача мяча двумя руками.	
36/4	Техника безопасности. Верхняя передача мяча двумя руками.	
37/5	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе».	
38/6	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе».	
39/7	Учебная игра в волейбол	
40/8	Учебная игра в волейбол	
41/9	<b>Баскетбол.</b> Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости.	
42/10	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости.	
43/11	Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении.	
44/12	Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении.	
45/13	Передача мяча в парах, тройках. Ведение мяча с изменением высоты	
46/14	Передача мяча в парах, тройках. Ведение мяча с изменением высоты	
47/15	Ведение мяча с изменением направления: передача, ловля мяча - остановка - поворот - передача мяча	
48/16	Ведение мяча с изменением направления: передача, ловля мяча - остановка - поворот - передача мяча	
49/17	Ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча)	
50/18	Ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча)	
51/19	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	
52/20	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	
	<b>4 четверть</b>	

<b>Легкая атлетика</b>		
53/19	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см).	
54/20	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см).	
55/21	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
56/22	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
57/23	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	
58/24	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	
59/25	Кроссовый бег 500 - 1000 м	
60/26	Кроссовый бег 500 - 1000 м	
61/27	Эстафетный бег (встречная эстафета).	
62/28	Эстафетный бег (встречная эстафета).	
63/29	Метание малого мяча на результат (толкание мяча)	
64/30	Метание малого мяча на результат (толкание мяча)	
65/31	Бег с преодолением препятствий	
66/32	Бег с преодолением препятствий	
67/33	Зачет.	
68/34	Зачет.	

### **Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 класса составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов, под редакцией В.В.Воронковой, учебного плана и образовательной программы МБОУ «Боградскаясош».

Адаптированная рабочая программа для учащихся 8 класса формирует целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 14 — 15 лет.

**Цель:** совершенствование знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении, способности включиться в производительный труд.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания.

**Задачи:**

- \* совершенствовать двигательные умения и навыки; способность включиться в производительный труд;
- \* совершенствовать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- \* развивать чувство темпа и ритма, координации движений;
- \* формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 8 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Базисный учебный план по программе — 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программы по физической культуре 5–9 классов (автор Воронкова) и требований к уровню подготовки учащихся, с учетом ФГОСНОО. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному и физическому развитию.

№	Содержательные	Кол-	Коррекционно- развивающие	Педагогические средства,	Проблемы,	Педагогический
---	----------------	------	---------------------------	--------------------------	-----------	----------------



1	Вводная беседа. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке	1		Иллюстративные плакаты. Наглядные пособия.	-приемы самоконтроля.		Коррекция речевого общения на уроках физической культуры.
2-3	Бег на 100 м с различного старта.	2		Беговая дорожка. Секундомер.	простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию	бегать с соблюдением команд.	Коррекция двигательных возможностей.
4-5	Кроссовый бег 500-1000 м по пересеченной местности.	2		Беговая дорожка. Секундомер.	понятие «кроссовый бег»; -правила измерения давления и пульса	бегать по пересеченной местности; -бегать с соблюдением команд	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция внимания.
6-7	Эстафета 4 x 100 м.	2		Беговая дорожка. Эстафетные палочки.	правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.	бегать с соблюдением команд; -бегать с переменной скоростью в течение 6 мин. в различном темпе.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
8-9	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий	2		Беговая дорожка. Секундомер.	понятие «бег с препятствием»	бегать с соблюдением команд; -бегать с препятствиями.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания
10	«Низкий старт». Бег 30 м на время	1		Беговая дорожка. Секундомер	понятие «низкий старт»	-бегать с соблюдением команд; -бегать на время 30 м	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания. Коррекция двигательных функций ног.
11-12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (подбор	2		Гимнастические маты	фазы прыжка в длину способом «согнув ноги»; -правила	-выполнять полет в группировке в прыжках в длину	Коррекция реакции движения, внимания.

	индивидуального разбега).				выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги». - понятие «толчковая нога»	способом «согнув ноги»	Коррекция двигательных функций ног.
13-14	Прыжок с разбега в высоту способом «перешагивания» (подбор индивидуальный)	2		Гимнастические маты	фазы прыжка с разбега способом «перешагиванием»; - фазы опорного прыжка	правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивания»	Коррекция реакции движения, внимания. Коррекция двигательных функций ног и рук.
15-16	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	2		Малые мячи	понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	-правильно держать мяч при метании; - выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; - выполнять толкание набивного мяча	Коррекция двигательных функций рук. Коррекция внимания
17-18	Техника метания мяча в цель	2		Гимнастические малые мячи. Набивные мячи.	-правила техники метания мяча.	правильно держать мяч при метании; - выполнять метание малого мяча на точность; -метать, толкать набивной мяч.	Коррекция двигательных функций рук. Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания

II четверть (14 часов)

Гимнастика

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
19-20	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Подтягивание(м), отжимание от скамейки(д).	2		Гимнастическая перекладина, скамейка	Технику безопасности на гимнастических снарядах	Выполнять строевые упражнения и подтягивание	Коррекция двигательных функций рук и ног
21-22	Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Подъем с переворотом силой (м), подъем с переворотом махом (д).	2		Гимнастические маты	правила выполнения кувырков	Выполнять кувырки	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
23-24	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища	2		Гимнастические маты, скамейка, перекладина, козел.	-правила поведения на гимнастических снарядах	Преодолевать полосу. Выполнять опорный прыжок и поднимать туловище.	Коррекция двигательных функций
25-26	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). Подъем с переворотом силой (м), подъем с переворотом махом (д).	2		Гимнастические маты	Правила выполнения стойки на голове, моста	Выполнять мост, стойку на голове	Коррекция двигательных функций
27-28	Опорный прыжок через козла. Подтягивание, поднимание туловища.	2		Гимнастические маты, козел, перекладина	Правила выполнения прыжка через козла, подтягивания, поднимания туловища.	Выполнять опорный прыжок через козла, выполнять подтягивание и поднятие туловища	Коррекция двигательных функций рук и ног
29-30	Лазанье по канату. Техника выполнения 3-4 акробатических элементов.	2		Гимнастические маты, канат	Правила лазания по канату, выполнение акробатических элементов	Лазать по канату, выполнять акробатические элементы слитно.	Коррекция двигательных функций рук и ног
31-32	Учёт – подтягивания,	2		Гимнастические	Правила выполнения.	Выполнять	Коррекция

	поднимания туловища, отжимания в упоре лежа. Строевые упражнения.			маты, перекладина.		подтягивание и поднимание туловища.	двигательных функций рук и ног
--	---	--	--	--------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------

### III четверть (20 часов)

#### Спортивные игры

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
33-34	Волейбол. Техника приема и передачи мяча	2		Волейбольные большие мячи, сетка	технику и правила игры в волейбол	принимать и передавать мячи.	Коррекция мелкой моторики, реакции движения, внимания
35-36	Прием и передача мяча «сверху» и «снизу» в парах	2		Волейбольные большие мячи, сетка	правила техники безопасности; - правила поведения игроков во время игры	принимать и передавать мячи «сверху», «снизу», «снизу в парах» после перемещения.	Коррекция мелкой моторики, реакции движения, внимания
37-38	Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление)	2		Волейбольные большие мячи, сетка	правила выполнения прямого нападающего удара через сетку	выполнять прямой нападающий удар через сетку.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания
39-40	Подача «нижняя» и «верхняя».	2		Волейбольные большие мячи, сетка	правила выполнения «нижней» и «верхней» прямой подачи.	выполнять «нижнюю» подачу мяча; - выполнять «верхнюю» подачу мяча двумя руками	Коррекция двигательных функций рук и ног
41-42	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	2		Большие баскетбольные мячи.	правила игры в баскетбол; -правила выполнения штрафных бросков	выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
43-44	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2		Большие баскетбольные мячи	правила передвижения с мячом; -правила передачи мяча двумя руками от груди в парах с	выполнять передачу от груди; -выполнять штрафные броски.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания. Коррекция координации движений

					продвижением вперед		
45-46	Ведение мяча с обводкой препятствий.	2		Большие баскетбольные мячи	правила ведения мяча в беге	вести мяч на месте и в движении	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
47-48	Броски мяча по корзине в движении «снизу», от груди	2		Большие баскетбольные мячи	правила бросания мяча по корзине двумя руками «снизу» от груди.	-выполнять броски мяча по корзине в движении «снизу», от груди.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
49-50	Учебная игра по упрощенным правилам.	2		Большие баскетбольные мячи	правила введения мяча и остановка по сигналу учителя; - правила бросания мяча в корзину	выполнять передачу от груди; -вести мяч с различными заданиями; -ловить мяч в движении; - передавать мяч в движении	Коррекция двигательных функций рук. Коррекция внимания. Коррекция координации движений.
51-52	Бросать в корзину с разных позиций и расстояний. Игра «Точки».	2		Большие баскетбольные мячи	правила бросания мяча по корзине с разных позиций и расстояний	-вести мяч и останавливаться по сигналу учителя; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и различных расстояний	Коррекция координации движений. Коррекция речевого общения на уроках физической культуры. Коррекция двигательных функций.

#### IV Четверть (16часов).

#### Легкая атлетика

№ урока	Темы	Кол-во час.	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
53-54	Прыжки в длину с места. Зачет	2		Гимнастические маты.	фазы прыжка в длину с места.	-правильно отталкиваться в прыжке в длину с места; -прыгать в длину с места	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция внимания.
55-56	Прыжки в длину с разбега.	2		Гимнастические маты.	правила выполнения прыжков в длину с	правильно отталкиваться в	Коррекция двигательных

					разбега; -фазы прыжка в длину с разбега;	прыжке с разбега в длину; прыгать в длину с шагового разбега.	функций ног. Коррекция внимания.
57-58	Техника метания мяча с места. Метание малого мяча на результат	2		Гимнастические малые мячи	понятие «дальность»; -правила метания малого мяча на результат.	выполнять метание малого мяча на дальность на результат	Коррекция двигательных функций рук. Коррекция внимания.
59-60	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	2		Беговая дорожка. Секундомер. Эстафетная палочка	основы эстафетного бега; -правила участия в эстафете, -правила ведения эстафеты; -правила приема и передачи эстафетной палочки	правильно дышать носом; -передать эстафетную палочку в эстафетах; -финишировать во встречной эстафете.	Коррекция двигательных функций рук и ног. Коррекция внимания.
61-62	Кроссовый бег по пересеченной местности на 500- 1000 м	2		Беговая дорожка. Секундомер	-основы кроссового бега; -правила соблюдения дистанции; -правила выполнения кроссового бега по пересеченной местности.	выполнять стартовый разгон; -финишировать на 500- 1000 м по пересеченной местности кроссовым бегом	Коррекция двигательных функций рук и ног.
63-64	Техника «низкого старта» на 60 м.	2		Спортивная площадка. Беговая дорожка. Секундомер	технику выполнения «низкого старта»;	бегать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе.	Коррекция внимания. Коррекция двигательных функций ног.
65-66	Толкание набивного мяча весом до 2 - 3 кг со скачка в сектор	2		Набивные мячи 2 кг, 3 кг.	правила толкания набивного мяча весом до 2 - 3 кг со скачка в сектор	выполнять толкание набивного мяча весом до 2 - 3 кг со скачка в сектор.	Коррекция внимания. Коррекция двигательных функций рук
67-68	Эстафета.	2		Беговая дорожка.	правила участия в эстафете, -правила	правильно дышать носом; -передать	Коррекция двигательных

				Секундомер.	ведения эстафеты; - правила приема и передачи эстафетной палочки.	эстафетную палочку в эстафетах; - финишировать во встречной эстафете	функций рук и ног. Коррекция внимания
--	--	--	--	-------------	--	---	---