


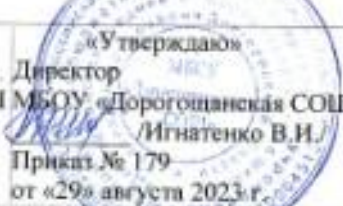


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дорогощанская средняя общеобразовательная школа»
Грайворонского района Белгородской области

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Буковцова О.А./ Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Дорогощанская СОШ»  /Михайлова Л.В./ «28» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Дорогощанская СОШ»  /Игнатенко В.И./ Приказ № 179 от «29» августа 2023 г.
---	--	--



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Вариант 1)
для 5-9 классов
Срок реализации – 5 лет

Составитель: учитель физической культуры:
Архипенко И.Е.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы с детьми с нарушением интеллекта. Она направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и

перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

7 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

8 класс

Обучающийся научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

9 класс

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение

правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими

упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,

спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.:

- владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту

способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять

комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену

занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и

физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих

разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в

соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

В связи с затруднениями в пространственно – временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до – 15 С при несильном ветре (с разрешения врача школы).

Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года.

Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, лёгкая атлетика.

При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел « **Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Календарно-тематическое планирование 6 класса

№	Темы уроков	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
Легкая атлетика				
1	Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.	1	02.09	
2	Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Игра.	1	05.09	
3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Все по местам», «Вот такая поза», «Запомни порядок».	1	06.09	
4	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.	1	09.09	
5	Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо. РК. Участие Магнитогорских л/ат в различных соревнованиях (победители).	1	12.09	
6	Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». Вводный тест.	1	13.09	
7	Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.	1	16.09	
8	Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)	1	19.09	
9	Игры с элементами метания предметов «Сильный бросок», «Попади в цель».	1	20.09	
10	Медленный бег до 5мин. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	1	23.09	
11	Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину.	1	26.09	
12	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.	1	27.09	

13	Игры с элементами прыжков: «Дотянись», «Установи рекорд»».	1	30.09	
14	Встречные эстафеты с прыжками, бегом, бросками мячей в цель	1	03.10	
15	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1	04.10	
	Баскетбол			
16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	07.10	
17	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола.		10.10	
18	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Вызов победителя». РК. Знаменитые хоккеисты Магнитогорска.	1	11.10	
19	Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.	1	14.10	
20	Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1	17.10	
21	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Метатели».	1	18.10	
22	Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Игра с элементами баскетбола.		21.10	
23	Эстафеты с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	24.10	
24	Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра.	1	25.10	
25	Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек. Учебная игра.	1	07.11	
26	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер» «Что изменилось в строю»	1	08.11	
	Гимнастика» (14 часов) и коррекционно-развивающие игры (7 часов)-21 час.			
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.	1	11.11	
28	Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.		14.11	
29	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Вызов победителя». РК. Спортсмены Челябинской области-участники Зимних Олимпийских Игр в Сочи.	1	15.11	
30	Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом.	1	18.11	
31	Лазание по гимнастической стенке различным способом. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.		21.11	
32	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер»	1	22.11	

	«Что изменилось в строю»			
33	Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема.	1	25.11	
34	Преодоление препятствий (3 шт.).опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.	1	28.11	
35	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Так держать» «Вот так поза»	1	29.11	
36	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колено, соскок. РК.Прославленные российские гимнасты.	1	02.12	
37	Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.	1	05.12	
38	Игра на развитие силы «Что так притягивает». Эстафеты с препятствиями.	1	06.12	
39	Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».	1	09.12	
40	Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.	1	12.12	
41	Упражнение на тренажерах: беговые дорожки, вело, степпер, диск здоровья. Лазание по канату на скорость. РК. Магнитогорские спортсмены по художественной гимнастике.	1	13.12	
42	Игра на развитие выносливости «Кто быстрее» «Смелей в вперед»	1	16.12	
43	Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	19.12	
44	Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.	1	20.12	
45	Игра на развитие силы «Не выходи за линию». Промежуточный тест.	1	23.12	
46	Упражнение на формирование правильной осанки и исправления плоскостопия. Игры с прыжками, бегом.	1	26.12	
47	Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».	1	27.12	
48	Акробатические комбинации: кувырки вперед, назад, «мост», полушпагат. Игры на развитие гибкости.	1	09.01	
49	Коррекционно-развивающие игры на развитие эмоционально-волевой сферы	1	10.01	
	Лыжная подготовка» (23 часов	1		
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок. Р.К. Прославленные лыжники г. Магнитогорска.	1	13.01	
51	Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.	1	16.01	
52	Комплекс упражнений на растягивание. Упражнения на осанку: корректирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	1	17.01	
53	Повороты переступанием в движении.	1	20.01	

	Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.			
24.0154	Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.	1	23.01	
55	Комплекс упражнений в парном стретчинге. Игры на развитие гибкости «Передача набивных мячей».	1	27.01	
56	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону.	1	30.01	
57	Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.	1	31.01	
58	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Установи рекорд». РК. Магнитогорские баскетболисты.	1	03.02	
59	Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.	1	06.02	
60	Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.	1	07.02	
61	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Бой петухов». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	1	10.02	
62	Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.	1	13.02	
63	Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин. РК. Знаменитые призёры Зимних Олимпийских Игр Магнитогорска.	1	14.02	
64	Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км). Игра «Перестрелка».	1	17.02	
65	Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	1	20.02	
66	Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрее?»	1	21.02	
67	Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)	1	24.02	
68	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.	1	27.02	
69	Прохождение отрезков по 60м различными ходами. Игра «Биатлон».	1	28.02	
70	Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.	1	03.03	
71	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Мяч над веревкой»» грудное и брюшное дыхание.	1	06.03	
72	Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до 60м без палок и с палками.	1	07.03	
	Легкая атлетика»	1		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	1	10.03	
74	Специальные прыжковые упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на растягивание.	1	13.03	
75	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.	1	14.03	

76	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Охрана пробежек». Упражнения на коррекцию осанки.	1	17.03	
77	Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.	1	20.03	
78	Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения «Установи рекорд»	1	21.03	
79	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «По кочкам и линиям». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	24.03	
	Спортивные игры» и коррекционно-развивающие игры-баскетбол	1		
80	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Вызов победителя". Упражнения на профилактику плоскостопия «Тропа коррекции»	1	27.03	
81	Остановка прыжком и шагом. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча.	1	28.03	
82	Передачи мяча от груди сверху в двойках. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину.	1	07.04	
83	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Что изменилось в строю". Упражнения по коррекции правильной осанки «Вот так поза»	1	10.04	
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Броски, ведение, передачи мяча.	1	11.04	
	Пионербол	1		
85	Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. РК. Спортивные сооружения в г. Магнитогорске.	1	14.04	
86	Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра «Перестрелка»	1	17.04	
87	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	1	18.04	
88	Игра в «Пионербол».	1	21.04	
	Легкая атлетика» и коррекционно-развивающие игры.	1		
89	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание мяча в цель.	1	24.04	
90	Низкий старт (15 метров по 3 раза). Эстафеты 4*60 метров.Игра «Меткий стрелок».	1	25.04	
91	Бег на скорость 60 метров. Метание мяча на дальность с 3 шагов.	1	28.04	
92	Высокий старт – бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги».	1	28.04	
93	Прыжок в длину с разбега 6 метров «согнув ноги». Бег ускорением 30 метров.	1	05.05	
94	Метание набивного мяча двумя руками сверху. Прыжок в длину на результат.	1	05.05	
95	Метание мяча из-за (спины) головы на дальность с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1	12.05	
96	Коррекционно – развивающие игры на развитие быстроты «Эстафеты бегом».	1	15.05	
97	Кроссовый бег 800 метров. Игры на внимание.	1	15.05	
98	Коррекционно-развивающие игры с бегом, прыжками, метанием, бросками мяча.	1	16.05	
99	Толкание набивного мяча. Силовые упражнения	1	16.05	

100	Прыжковые и беговые специальные упражнения. Ускорение 30м з раза. Итоговый тест.	1	19.05	
101	Упражнения на растягивание в парах. Тройной прыжок с места	1	22.05	
102	Игра в футбол и пионербол.	1	23.05	
		102		

В соответствии с годовым календарным учебным графиком в рабочей программе произошло уплотнение материала: 1) тема «Бег на скорость 60 метров. Метание мяча на дальность с 3 шагов» объединяется с темой «Высокий старт – бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги»; 2) тема «Прыжок в длину с разбега 6 метров «согнув ноги». Бег ускорением 30 метров» объединяется с темой «Метание набивного мяча двумя руками сверху. Прыжок в длину на результат»; 3) тема «Коррекционно – развивающие игры на развитие быстроты «Эстафеты бегом» объединяется с темой «Кроссовый бег 800 метров. Игры на внимание»; 4) тема «Коррекционно-развивающие игры с бегом, прыжками, метанием, бросками мяча» объединяется с темой «Толкание набивного мяча. Силовые упражнения»