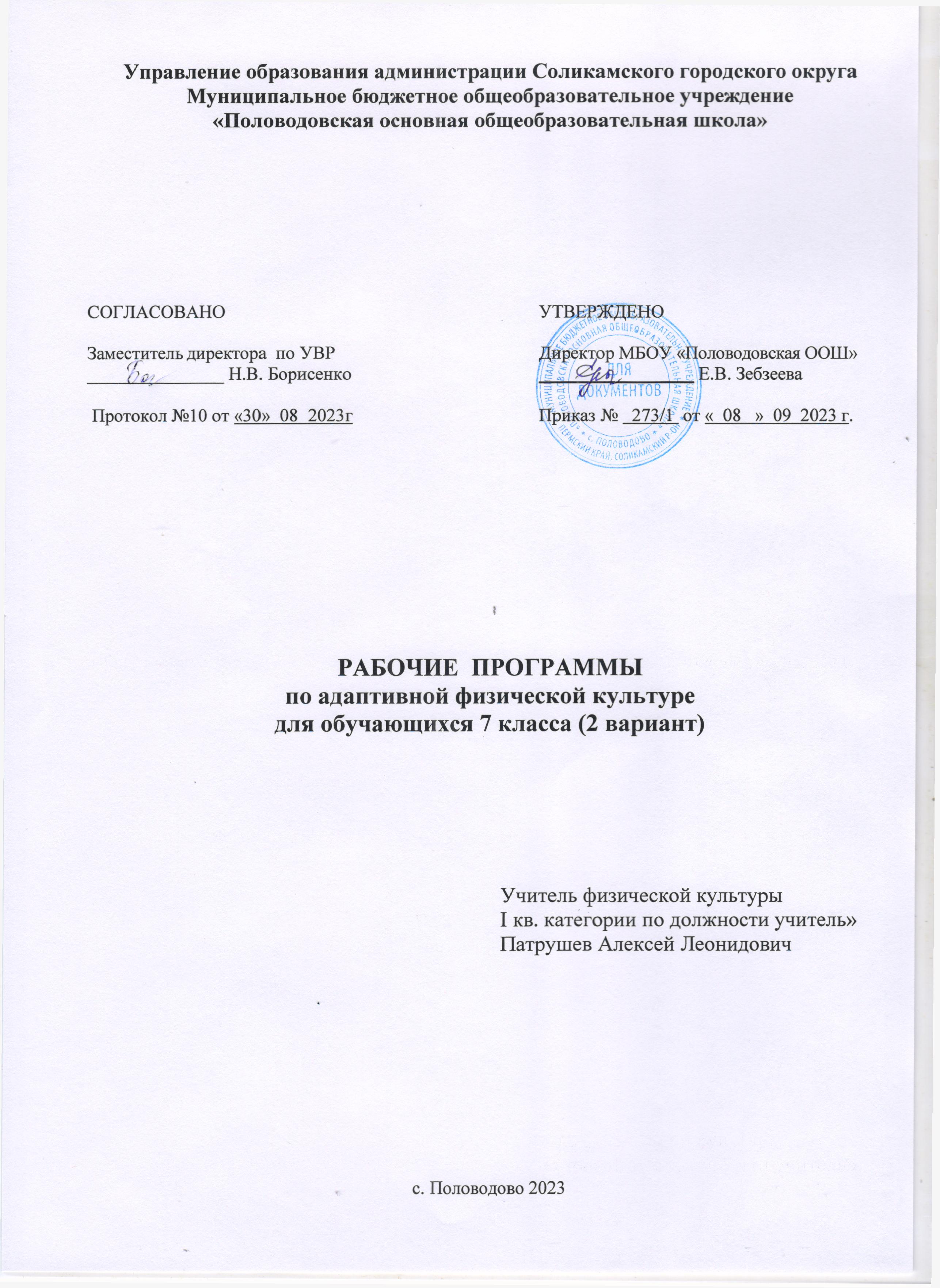
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для обучающихся с ОВЗ с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Годовой план-график прохождения учебного материала**

**по физической культуре**

**(с ОВЗ с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**(3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Четверть | | | | Год |
| I | II | III | IV |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | - | - | 18 | 30 |
| 2 | Гимнастика | - | 12 | - | - | 12 |
| 3 | Лыжи | - | 6 | 21 | - | 27 |
| 4 | Спортивные игры | 12 | 6 | 9 | 6 | 33 |
|  | **Всего часов:** | **24** | **24** | **30** | **24** | **102** |

**Обучающиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Календарно – тематическое планирование**

**7 класс. Адаптивная физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Дата** | | **Основные понятия** | | **Основные виды деятельности** | **Коррекционная работа** | |
| **1-четверть-16ч** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ОРКУ. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. П/и – «Запрещённое движение».  Построение в различных местах зала по показу и по команде. | | | 1 | |  | | Точность | Построение в различных местах зала по показу и по команде. | | Коррекция двигательной недостаточности | |
| 2 | ОРКУ. Ходьба по диагонали по начерченной линии. | | | 1 | |  | | Сила | Ходьба с сохранением правильной осанки. | | Коррекция волевых качеств через формирование умения добиваться результатов. | |
| 3 | ОРКУ. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. | | | 1 | |  | | Змейка | Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. | | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики | |
| 4 | ОРКУ. Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов. П/и – «Гулливеры». | | | 1 | |  | | Гулливеры | Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 5 | ОРКУ. Прыжки в обозначенное место с контролем зрения. | | | 1 | |  | | Прыжки | Выполнение задания учителя | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 6 | ОРКУ. Прыжки в обозначенное место без контроля зрения. | | | 1 | |  | | Прыжки | Прыжки в обозначенное место без контроля зрения. | | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. | |
| 7 | ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой. П/и – «Прыжок за прыжком». | | | 1 | |  | |  | Прыжки в длину | | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. | |
| 8 | ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. П/и – «Точный прыжок». | | | 1 | |  | | Прыжок в длину | Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. | | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. | |
| 9 | ОРКУ. Техника безопасности на уроках спортивных игр. П/и – «Мяч соседу». | | | 1 | |  | | Спортивные игры | Слушают учителя, отвечают на вопросы | | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. | |
| 10 | ОРКУ. П/и – «Не давай мяча водящему». | | | 1 | |  | | Спортивные игры | Слушают правила иргы, выполняют задания учителя | | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. | |
| 11 | ОРКУ. Ловля мяча на уровне груди. П/и – «Передал – садись». | | | 1 | |  | | Спортивные игры | Выполняют упражнения по показу учителя | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| 12 | ОРКУ. Ловля мяча над головой. П/и – «Мяч под ногами», | | | 1 | |  | | Мяч под ногами | Правильное выполнение двигательных действий | | Развитие координационных способностей. | |
| 13 | ОРКУ. П/и – «Эстафета с мячом». | | | 1 | |  | | Эстафета | Правильное выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 14 | ОРКУ. П/и – «Мяч с четырёх сторон». | | | 1 | |  | | Препятствие | правильное выполнение двигательных действий | | Учить анализировать свои действия и товарищей. | |
| 15 | ОРКУ. П/и – «Эстафета с мячом». | | | 1 | |  | | Правила игры | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. | |
| 16 | ОРКУ. Эстафетный бег с этапом 30м. | | | 1 | |  | | Правила игры | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. | |
| **2 четверть-15ч** | | | | | | | | | | | | |
| 17  (1) | ОРКУ. Ведение мяча в движении шагом.  П/и – «Передал - садись». | | | 1 | |  | | Толчок | Слушают объяснения учителя, Упражнения с мячами | | Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений. | |
| 18  (2) | ОРКУ. Техника безопасности на уроках гимнастики. П/и – «Вызов номеров». | | | 1 | |  | | Прыжки с ноги на ногу | Прыгают с ноги на ногу Упражнения с мячами | | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. | |
| 19  (3) | ОРКУ. Перестроение из одной шеренги в две. | | | 1 | |  | | Метание | Выполняют упражнения по показу | | Развитие двигательных качеств-быстроты, ловкости. | |
| 20  (4) | ОРКУ. Элементы акробатических упражнений. | | | 1 | |  | | Гибкость | Выполняют упражнения по показу | | Развитие двигательных качеств-быстроты, ловкости. | |
| 21  (5) | ОРКУ. Из положения лёжа на спине «мостик» | | | 1 | |  | | Гибкость | Слушают учителя, выполняют задания | | Коррекция устной речи через обогащение словаря. Коррекция общих представлений. | |
| 22  (6) | ОРКУ. 2-3 кувыркания вперёд (строго индивидуально) | | | 1 | |  | | Кувырок | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции | | Формирование и совершенствование двигательных умений | |
| 23  (7) | ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке с изменением способа лазания. | | | 1 | |  | | Осанка | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; повторяют знакомые игры. | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| 24  (8) | ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке по диагонали | | | 1 | |  | | Гимнастическая стенка | Упражнения по лазанию  Выполнят комплекс упражнений на осанку. | | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики | |
| 25  (9) | ОРКУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | | | 1 | |  | | Дыхание | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | | Коррекция нарушения дыхания.  Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики | |
| 26  (10) | ОРКУ. Подлезание под несколько препятствий. П/и – «Не зацепись». | | | 1 | |  | | Подлезание | Подлезание под несколько препятствий | | Коррекция пространственной ориентировки, точности движений. | |
| 27  (11) | ОРКУ. Перелезание через препятствия разной высоты. | | | 1 | |  | | Перелезание | Перелезание через препятствия разной высоты. | | Коррекция зрительного, слухового восприятия через слушание команд учителя. | |
| 28  (12) | ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | | | 1 | |  | | Гимнастическая скамейка | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | | Коррекция общей моторики | |
| 29  (13) | ОРКУ. Повороты на гимнастической скамейке. | | | 1 | |  | | Гимнастическая скамейка | Повороты на гимнастической скамейке. | | Развитие двигательных умений и навыков. | |
| 30  (14) | ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. П/и – «Кто выше?». | | | 1 | |  | | Ходьба | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем | | Коррекция и компенсация нарушения физического развития. | |
| 31  (15) | ОРКУ. Равновесие на одной ноге на полу без поддержки. | | | 1 | |  | | Равновесие | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| **3 –четверть 20ч** | | | | | | | | | | | | |
| 32  (1) | ОРКУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. | | | 1 | |  | | Приставные шаги | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| 33  (2) | ОРКУ. Дыхательные упражнения. | | | 1 | |  | | Упражнения | Передача набивного мяча в колонне и шеренге | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| 34  (3) | ОРКУ. Комплекс упражнений с обручем. П\и «Пятнашки» | | | 1 | |  | | Правила игры | Игры с мячом | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| 35  (4) | Техника безопасности. Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. | | | 1 | |  | | Правила безопасности | Слушают учителя, отвечают на вопросы | | Развитие памяти | |
| 36  (5) | ОРКУ. Построение с лыжами в руках.  П/и – «Кто дальше?». | | | 1 | |  | | Лыжня.  Правила безопасности | Слушают учителя, отвечают на вопросы; подбирают лыжи по росту. | | Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях. | |
| 37  (6) | ОРКУ. Повороты на лыжах вокруг носков лыж.  П/и – «Быстрый лыжник». | | | 1 | |  | | Носки лыж  крепление | Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. Учатся поднимать ногу с лыжами на месте попеременно | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| 38  (7) | ОРКУ. Повороты на лыжах вокруг пяток лыж.  П/и – «Кто быстрее?». | | | 1 | |  | | Носки лыж  крепление | Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. Учатся поднимать ногу с лыжами на месте попеременно | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| 39  (8) | ОРКУ. Передвижение ступающим шагом без палок. | | | 1 | |  | | Передвижение | Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. | | Коррекция мелкой моторики. Воспитание дисциплинированности на занятиях. | |
| 40  (9) | ОРКУ. Передвижение ступающим шагом с палками. | | | 1 | |  | | Передвижение | Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. | | Коррекция общей и мелкой моторики | |
| 41  (10) | ОРКУ. Передвижение скользящим шагом без палок. | | | 1 | |  | | Команды | Выполнение команд. | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| 42  (11) | ОРКУ. Передвижение скользящим шагом с палками. | | | 1 | |  | | Приставной шаг | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| 43  (12) | ОРКУ. Подъём на склон наискось «лесенкой». П/и – «Стоп, хоп, раз». | | | 1 | |  | | Ступающий шаг | Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом | | Развитие двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости) | |
| 45  (13) | ОРКУ. Спуск со склона в основной стойке. | | | 1 | |  | | Передвижение дистанция | Учатся передвигаться на лыжах | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| (14) | ОРКУ. Подъем на склон прямо «лесенкой». | | | 1 | |  | | Перестроение | Перестроение на лыжах. | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| 46  (15) | ОРКУ. Спуск со склона в средней стойке. П/и – «Малый слалом». | | | 1 | |  | | Приставной шаг | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. | | Формирование и совершенствование двигательных навыков | |
| 47  (16) | ОРКУ. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. | | | 1 | |  | | Лыжник | Учатся передвигаться на лыжах | | Развитие двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости) | |
| 48  (17) | ОРКУ. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». | | | 1 | |  | | Прогулка лыжная. | Учатся передвигаться на лыжах | | Развитие двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости) | |
| 49  (18) | ОРКУ. Передачи и ловля мяча на месте. П/и – «Охотники и утки». | | | 1 | |  | | Малый мяч | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| 51  (19) | ОРКУ. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. | | | 1 | |  | | Баскетбольный мяч | Броски мяча в корзину двумя руками от груди | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 50  (20) | ОРКУ. Эстафета с мячами.  П\и «Полоса препятствий» | | | 1 | |  | | Большой мяч | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция связной речи через формирование умения объяснять правила игры. | |
| **4 четверть-17ч** | | | | | | | | | | | | |
| 52  (1) | ОРКУ. Построение в различных местах зала по показу и по команде. | | | 1 | |  | | Бросок из-за головы | Правильное выполнение двигательных действий | | Коррекция мышечной памяти через запоминание положений тела. | |
| 53  (2) | ОРКУ. Ходьба по диагонали по начерченной линии. | | | 1 | |  | | Диагональ | Выполняют задания учителя | | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. | |
| 54  (3) | ОРКУ. Ходьба с сохранением правильной осанки. | | | 1 | |  | | Точность | Построение в различных местах зала по показу и по команде. | | Коррекция двигательной недостаточности | |
| 55  (4) | ОРКУ. Ходьба с и бег. Дозированное дыхание при ходьбе и беге. | | | 1 | |  | | Сила | Ходьба с сохранением правильной осанки. | | Коррекция волевых качеств через формирование умения добиваться результатов. | |
| 56  (5) | ОРКУ. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. | | | 1 | |  | | Змейка | Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. | | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики | |
| 57  (6) | ОРКУ. Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов. П/и – «Гулливеры». | | | 1 | |  | | Гулливеры | Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 58  (7) | ОРКУ. Прыжки в обозначенное место с контролем зрения. | | | 1 | |  | | Прыжки | Выполнение задания учителя | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 59  (8) | ОРКУ. Прыжки в обозначенное место без контроля зрения. | | | 1 | |  | | Прыжки | . Прыжки в обозначенное место без контроля зрения. | | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. | |
| 60  (9) | ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой. П/и – «Прыжок за прыжком». | | | 1 | |  | |  | Прыжки в длину | | Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости. | |
| 61  (10) | ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. П/и – «Точный прыжок». | | | 1 | |  | | Прыжок в длину | . Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. | | Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве. | |
| 62  (11) | ОРКУ. Техника безопасности на уроках спортивных игр. П/и – «Мяч соседу». | | | 1 | |  | | Спортивные игры | Слушают учителя, отвечают на вопросы | | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. | |
| 63  (12) | ОРКУ. П/и – «Не давай мяча водящему». | | | 1 | |  | |  | Слушают правила игры, выполняют задания учителя | | Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы. | |
| 64  (13) | ОРКУ. Ловля мяча на уровне груди. П/и – «Передал – садись». | | | 1 | |  | |  | Выполняют упражнения по показу учителя | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Коррекция внимательности, точности движений | |
| 65 (14) | ОРКУ. Ловля мяча над головой. П/и – «Мяч под ногами», | | | 1 | |  | | Мяч под ногами | Правильное выполнение двигательных действий | | Развитие координационных способностей. | |
| 66  (15) | ОРКУ. П/и – «Эстафета с мячом». | | | 1 | |  | | Эстафета | Правильное выполнение двигательных действий | | Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений. | |
| 67  (16) | ОРКУ. П/и – «Мяч с четырёх сторон». | | | 1 | |  | | Препятствие | Правильное выполнение двигательных действий | | Учить анализировать свои действия и товарищей. | |
| 68  (17) | ОРКУ. Игра –эстафета «строим дом» | | | 1 | |  | | Соблюдение последовательности действий | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. | | Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. | |