****

**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 лазаниюВыполнят 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 лыжкрепление | 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 лыжкрепление | 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. |