

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа №2 г. Черемхово»


Рассмотрено
на заседании МО
учителей предметников
протокол № 1

«29» августа 2023 г.

Руководитель МО

Т.А. Овчинникова 

Согласовано
зам. директора по УР

И.В.Горохова 

«31» августа 2023 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» 5 - 9 классы
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)
на 2023/ 2024 учебный год

Составитель: учитель
Матюшенко Т.В.

Черемхово, 2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 02.07.2021 г.);
2. Учебного плана ГОКУ СКШ № 2 г. Черемхово на 2023-2024 учебный год;
3. Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развития (вариант 2).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является одним из важных в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

Цели программы:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности;
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
3. Коррекционно - компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности

органов и систем профилактики осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений);

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика и коррекционно - развивающее значение учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Описание места предмета в учебном плане

Программа рассчитана на обучающихся 5-9 года обучения:

5 год обучения 102 часа, 3 часа в неделю.

8 год обучения 68 часов, 2 часа в неделю.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Раздел «Физическая подготовка»:

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение играть в подвижные игры.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 5 класс

1 четверть (24 часа)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Физическая подготовка/ <i>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде</i>	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным залом.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	1
2			Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Построения и перестроения</i>	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две.	2
4			Бег в колонне.			1
5			Построение в колонну по одному, по два.			2
6			Игра «Чья колонна быстрее построится».			1
7			Повороты на месте направо, налево.			2

8			Ходьба в колонне по одному, по двое.			2
9		<i>Дыхательные упражнения</i>	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы».	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений.	1
10			Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы».			1
11			Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы».			1
12		<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	Наглядный показ, групповая тренировка.	выполнять технику ходьбы и бега, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в круг.	2
13			Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении.			1
14			Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами.			2
15			Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро,			2

		захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.		
16		Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.		2

Всего часов: 24

2 четверть (24 часа)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	Игра «Веревочка».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1
2			Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		2
3		<i>Бег</i>	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	2

		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	движения. Бег в колонне за учителем.		заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две.				
4			Игра «перемена мест».			1			
5			Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.			2			
6			Приседание. Ползание на четвереньках.			2			
7			Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела.			2			
8			Круговые движения кистью. Игра на географию тела.			1			
9			<i>Общеразвивающие упражнения</i>			Круговые движения кистью. Игра на географию тела.	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений. Правильное соотношение пальцев рук.	1
10						Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Игра на географию тела.			2
11		Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным		2					

		разгибанием на другой руке. Игра «Силачи».			
12		Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи».	Наглядный показ, групповая тренировка.	выполнять технику ходьбы и бега, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в круг. Правильное соотношение пальцев рук.	2
13		Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Насосы».			1
14		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад, присед, исходное положение).			1
15		Игра «Насосы».			1
16		Повороты туловища вправо (влево, вперед, назад).			1

Всего часов: 24

3 четверть (30 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Самолеты».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	2
2			Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		2
3		<i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Прыжки</i>	Поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две. Техника выполнения прыжков.	2
4			Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Выпрыгивания.			2
5			Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).			2
6			Прыжки на одной ноге на			2

			месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).			
7			Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Игра «Весёлые зайчата».			2
8			Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Игра «Весёлые зайчата».			2
9		<i>Ползание, подлезание</i>	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений. выполнять технику ходьбы и бега, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в круг.	2
10			Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье».			1
11			Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье».			2
12		<i>Коррекционные подвижные игры/ Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Игра «Найди предмет».	Наглядный показ, групповая тренировка.	Правильное выполнение передачи различных предметов. Соблюдение правил игры.	1
13			Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о			1

		Коррекционные подвижные игры/ <i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>	стенку). Игра «Кто выше?».				
14			Игра «Быстро возьми».				1
15			Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Игра «Передай мяч».				1
16			Бросание мяча на дальность. Игра «Передай мяч».				1
17			Передача эстафетной палочки в шеренге. Встречная эстафета.				1
18			Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч».				1
19			Передача футбольного мяча в колонне ноги на ширине плеч. Игра «Скачущий мяч».				1
20			Передача футбольного мяча в колонне сверху. Игра «Скачущий мяч».				1

Всего часов: 30

4 четверть (24 часа)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	Ходьба по доске, лежащей на полу.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе, по гимнастической скамейке с предметами, с препятствиями.	1
2			Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		2
3		<i>Бег</i>	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	2
4			Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).			2
5			Круговые движения			1

		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	прямыми руками вперед (назад, назад).		устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки различными способами. Четкое выполнение ОРУ.	
6			Наклоны туловища в сочетании с поворотами.			1
7			Стояние на коленях. Игра на географию тела.			1
8			Сбивание предметов большим (малым) мячом.			2
9		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение бросков и ловли мяча, метания в цель.	2
10			Метание в цель (на дальность).			2
11			Перенос груза. Игра «Силачи».			2
12		<i>Подвижные игры и игровые упражнения</i>	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	Наглядный показ, групповая тренировка, круговая тренировка.	Строгое выполнение инструкций учителя. Отработка и совершенствование навыков игры.	2
13			Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.			1
14			Подача волейбольного мяча сверху (снизу).			1
15			Прием волейбольного мяча			1

			сверху (снизу).			
16			Игра в паре без сетки (через сетку).			1

Всего часов: 24

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 8 класс

1 четверть (16 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Физическая подготовка/ <i>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде</i>	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях физической культуры.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Коррекция памяти, внимания.	1
2			Повторение. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Построения и перестроения</i>	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы и бега с сохранением осанки, построения в одну шеренгу, перестроения из одной шеренги в две.	1
4			Размыкание на вытянутые руки в стороны, на			1

			вытянутые руки вперед.			
5			Построение в колонну по одному, по двое. Бег в колонне.			1
6			Игра «Чья колонна быстрее построится».			1
7			Повороты на месте направо, налево, кругом.			1
8			Ходьба в колонне по одному, по двое. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба и бег в колонне за учителем.			1
9		<i>Дыхательные упражнения</i>	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы».	Наглядный показ, групповая тренировка, индивидуальный подход, зеркальный показ.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений. Дыхательный тренинг.	1
10		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы».	1			
11		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега.	1			

			Игра «Понюхаем цветы».			
12		<i>Ходьба и бег</i>	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	Наглядный показ, групповая тренировка, круговая тренировка.	Выполнять технику ходьбы и бега различными способами, меняя темп и скорость.	1
13	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		1			
14	Бег с изменением темпа и направления движения.		1			
15	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).		1			
16	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).		1			

Всего часов: 24

2 четверть (16 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Ходьба и упражнения в равновесии</i>	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Удержание равновесия.	1
2			Ходьба по доске, лежащей на полу. Игра «Ходьба по канату».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Бег</i>	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику бега с сохранением осанки, различными способами, с	1
4			Эстафета «Бег на короткие дистанции».			1
5			Встречная эстафета.			1
6			Бег с изменением темпа и направления движения.			1

7			Преодоление препятствий при ходьбе (беге).		изменение темпа и направления.	1
8			Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом, с подскоком, с прямыми ногами вперед-назад).			1
9		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений. Совершенствование навыков одновременных движений руками (стоя, сидя, лежа).	1
10			Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».			1
11			Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).			1
12		<i>Прыжки</i>	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	Наглядный показ, групповая тренировка.	Выполнение техники прыжков. Соблюдение инструкций учителя Правильное соотнесение движений рук и ног.	1
13			Игра «Прыгалки-скакалки»			1
14			Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.			1
15			Движение руками и ногами,			1
		<i>Общеразвивающие упражнения</i>				

			стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.			
16			Отход от стены с сохранением правильной осанки.			1

Всего часов: 16

3 четверть (20 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	1
2			Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3		<i>Ловля, броски, передача</i>	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Выполнять технику ходьбы ловли и бросков мяча. Техника выполнения прыжков.	1
4			Игра «Говорящий мяч».			1
5			Бросание мяча на дальность в цель.			1
6			Сбивание предметов большим (малым) мячом.			1
7			Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).			1
8			<i>Прыжки</i>			Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места

9		<i>Ползание, подлезание</i>	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Правильное выполнение дыхательных упражнений. выполнять технику лазаний и перелезаний. Соблюдение техники безопасности при лазании.	1
10	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).		1			
11	Перелезание через препятствия.		1			
12	<i>Коррекционные подвижные игры/ Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	Наглядный показ, групповая тренировка, круговая тренировка.	Соблюдение правил игры. Отработка и совершенствование правил игры.	1	
13		Ловля и передача футбольного мяча.			1	
14		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).			1	
15		Ведение мяча.			1	
16		Выполнение передачи мяча партнеру.			1	
17		Остановка катящегося мяча ногой.			1	
18		Бадминтон. Узнавание			1	

		(различение) инвентаря для бадминтона.		
19		Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.		1
20		Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.		1

Всего часов: 20

4 четверть (16 часов)

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты	Кол-во часов
1		Коррекционные подвижные игры/ <i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений</i>	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Пятнашки».	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. Соблюдение правил игры. Совершенствование навыков игры.	1
2			Игра «Рыбаки и рыбки»	Рассказ, наглядный показ, наблюдение.		1
3			Встречная эстафета.	Рассказ, наглядный, зеркальный показ, наблюдение.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	1
4			Игра – эстафета «Собери пирамидку».			1
5			Соблюдение правил игры			1

			«Бросай-ка».		заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
6		<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».		Соблюдение правил игры. Совершенствование навыков игры.	1
7			Игра «Болото».			1
8			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.			1
9			<i>Общеразвивающие упражнения/Прыжки</i>	Прыжки в длину с места, с разбега.	Наглядный показ, групповая тренировка.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
10		Прыжки в высоту, глубину.		1		
11		Игра «Прыгалки-скакалки».		1		
12		<i>Коррекционные подвижные игры</i>	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	Наглядный показ, групповая тренировка, круговая тренировка.	Строгое выполнение инструкций учителя. Отработка и	1

13			Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.		совершенствование навыков игры.	1
14			Подача волейбольного мяча сверху (снизу).			1
15			Прием волейбольного мяча сверху (снизу).			1
16			Игра в паре без сетки (через сетку).			1

Всего часов: 16