

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Согласована

заместителем директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О

От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждена

Приказом директора

МБОУ СОШ п.Джонка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Ляшенко

Приказ № \_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Адаптивная программа для обучающихся**

**специального коррекционного класса**

**по предмету « Физическая культура»**

**для обучающихся 5 -9 класса**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:

Сорокин Виталий Викторович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2022 год

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура » для обучающихся 5-9 специального коррекционного класса VIII вида составлена на основе:

1. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;
2. Программа рассчитана на 68 часов в год и 2 часа в неделю.

**Основные задачи физического воспитания:**

• укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

• развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по

физкультуре;

• развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

• формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

• усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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

**Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 5-9 класса:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала, направленность.** | **Учащиеся должны знать** | **Учащиеся должны уметь** |
| ***1*** | ***Гимнастика. Акробатика.*** | -что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка; | -соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; -выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями ( выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся. |
| ***2*** | ***Лёгкая атлетика.*** | -простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс. | -бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч. |
|  |  |  |  |
| ***4*** | ***Лыжная подготовка.*** | -как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для занятий на лыжах. | -выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолевать на лыжах до 2, 5 км |

**Распределение учебного времени в течение учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Количество недель в четверти | Количество часов в неделю | Количество часов в четверти |
|
| 1 четверть | 8 | 2 | 16 |
| 2 четверть | 8 | 2 | 16 |
| 3 четверть | 10 | 2 | 20 |
| 4 четверть | 8 | 2 | 16 |
| **Итого в год** | 34 | 2 | 68 |

**Распределение часов по разделам учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| 1 | Гимнастика, акробатика | 25 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 26 |
| 3 | Лыжи | 17 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Итого часов :**68 | | |

**Учебно- методический комплекс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программа** | **Класс** | **Учебник** | **Пособия для учителя** |
| *В.В. Воронкова* «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год. . | 5-9 |  | В.М Мозгова . « Программа по физическому воспитанию в кор. классах 8 вида».  Учебное пособие. |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**5-9 класс 2018-2019 уч.год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата по плану** | | **Дата по факту** | | **Тема урока** | | **Коррекционная работа** | | | **Формы контроля** | |
| **1 четверть 16 часов** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика 9 часов** | | | | | | | | | | | |
| **1** |  | |  | | ИОТ. Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс ОРУ. | | координация, общая моторика | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **2** |  | |  | | Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | |
| **3** |  | |  | | Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **4** |  | |  | | Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | |
| **5** |  | |  | | Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | |
| **6** |  | |  | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, контроль,,  наблюдение. | |
| **7** |  | |  | | Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **8** |  | |  | | Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |
| **9** |  | |  | | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | | | | | |
| **10** |  | |  | | ИОТ. Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение. | |
| **11** |  | |  | | Ходьба по пересечённой местности до 2 км. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |
| **12** |  | |  | | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |
| **13** |  | |  | | Бег на 100 м с различного старта. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | | | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |
| **14** |  | |  | | Эстафета 4по 100 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **15** |  | |  | | Кроссовый бег на 500 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **16** |  | |  | | Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, контроль,  наблюдение. | |
| **2 четверть 16 часа** | | | | | | | | | | | |
| **17** |  | |  | | Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **18** |  | |  | | Прыжки на двух и на одной ноге через препятствие с усложнениями. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| **19** |  | |  | | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости. | | | Корректировка выполнения команд, фиксация результата | |
| **Гимнастика 16часов** | | | | | | | | | | | |
| **20** |  | |  | | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **21** |  | |  | | Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **22** |  | |  | | Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **23** |  | |  | | Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **24** |  | |  | | Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. | | |
| **25** |  | |  | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. | | |
| **26** |  | |  | | Комплекс ОРУ со скакалками. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **27** |  | |  | | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. | | |
| **28** |  | |  | | Кувырок назад из положения сидя. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **29** |  | |  | | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| 30 |  | |  | | Стойка на голове с согнутыми ногами. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **31** |  | |  | | Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **32** |  | |  | | Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **3 четверть 20 часов** | | | | | | | | | | | |
| **33** |  | |  | | Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| 34 |  | |  | | Вскок на гимнастическое бревно. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| 35 |  | |  | | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | Корректировка техники выполнения, контроль. | | |
| **Лыжная подготовка 17 часов** | | | | | | | | | | | |
| 36 |  | |  | | Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 37 |  | |  | | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 38 |  | |  | | Комбинирование торможения лыжами и палками. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 39 |  | |  | | Правильное падение при спуске с горы. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 40 |  | |  | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 41 |  | |  | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 42 |  | |  | | Передвижение на лыжах 3 км. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 43 |  | |  | | Лыжные эстафеты. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 44 |  | |  | | Лыжные эстафеты. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 45 |  | |  | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 46 |  | |  | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 47 |  | |  | | Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 48 |  | |  | | Прокладывание учебной лыжни. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 49 |  | |  | | Поворот во время передвижения « упором». Игра на лыжах « Переставь флажок ». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 50 |  | |  | | Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 51 |  | |  | | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрей ». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 52 |  | |  | | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
| **4 четверть 16 часа** | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика16 часов** | | | | | | | | | | | |
| **53** |  | |  | | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **54** |  | |  | | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **55** |  | |  | | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **56** |  | |  | | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **57** |  | |  | | Кроссовый бег на 500-1000метров. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **58** |  | |  | | Бег 100 м с преодолением препятствий. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **59** |  | |  | | Прыжок в длину способом « согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **60** |  | |  | | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **61** |  | |  | | Прыжок в высоту способом « перешагивание». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **62** |  | |  | | Прыжок в высоту способом « перешагивание». | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **63** |  | |  | | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **64** |  | |  | | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **65** |  | |  | | Броски набивного мяча через голову на результат. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **66** |  | |  | | Метание малого мяча в цель. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **67** |  | |  | | Метание малого мяча на дальность с разбега. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| **68** |  | |  | | Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор. | | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | | | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Согласована

заместителем директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.И.О

От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждена

Приказом директора

МБОУ СОШ п.Джонка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Ляшенко

Приказ № \_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Адаптивная программа для обучающихся**

**с задержкой психического развития**

**по предмету « Физическая культура»**

**для обучающихся 8 класса**

**(обучение на дому)**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:

Сорокин Виталий Викторович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2022 год