

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директором _____

Протокол № 1 от 30.08.2018

Председатель _____

Е.В. Чалапко
Приказ № 531 от 30.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

класс 4-а

учитель: Качмарик Ольга Валентиновна

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа: рабочая программа - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающийся на учебном плане образовательного учреждения.

Место предмета в учебном плане: предмет «Адаптивная физкультура» в учебном плане ГБОУ № 565 входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента.

Программа составлена на основе АООП ГБС(К)ОУ школы (VIII вида) № 565 2014 года.

Особенности класса:

Цель программы

Всестороннее, гармоническое развитие обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью; подготовка к вхождению в самостоятельную жизнь, включению в трудовую деятельность.

Задачи учителя

- Привитие уважения к физическим упражнениям и формирование устойчивых гигиенических навыков;
- осуществление помощи учащимся в освоении основных видов движений и физических упражнений;
- осуществление помощи учащимся в преодолении чувства страха и неуверенности в собственных силах;
- профилактика вторичных нарушений (деформация стопы, нарушения осанки, парезы, телосложения, физического развития).
- развитие общей и мелкой моторики, двигательного аппарата, дыхательной системы;
- воспитание нравственных качеств: доброжелательного отношения к ученикам и учителям, правильной реакции на одобрение и поощрение, на успехи и неудачу.

Межпредметные связи

В ходе реализации программы «Адаптивная физкультура» осуществляется интеграция со следующими предметами: «Развитие речи и окружающий мир», «Музыка и движение», «Математические представления и конструирование».

Основные формы работы с обучающимися

Основной формой работы по предмету «Адаптивная физкультура» является урок-занятие.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, коллективная (фронтальная).

Виды деятельности: беседа с обучающимися; рассказ учителя; работа с иллюстративным материалом; физические упражнения (на основе показа учителя, под словесную инструкцию учителя, самостоятельное выполнение); подвижные игры.

Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года как результат освоения образовательной программы. При аттестации обучающихся используется только качественная оценка успешности освоения учебной программы.

Технологии обучения: коррекционно-развивающие, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Планируемые результаты

Учитывая особенности психофизического развития и особые образовательные потребности каждого учащегося, программа предусматривает разно уровневые требования к овладению знаниями и умениями.

Предполагается, что по окончании курса обучения, по возможности, должен уметь:

- Выполнять перестроение из шеренги в колонну по одному, размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.
- Выполнять ходьбу на носках и пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с заданием, ОРКУ с гимнастическими палками и без предметов, стойку и ходьбу по гимнастической скамейке с различным положением рук, ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.
- Выполнять бег парами, по ориентирам, змейкой.
- Выполнять дыхательные упражнения и упражнения на формирование правильной осанки.
- Выполнять прыжки на двух на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, прыжки с заданием.
- Выполнять катание обруча, мяча двумя руками в парах, приём и передачу мяча в колонне, в шеренге, броски и ловлю мяча в парах, подбрасывать и ловить мяч перед собой, а также после отскока, метание малых мячей на дальность.
- Выполнять подлезание и перелезание через препятствия, лазание по гимнастической скамейке и стенке.
- Играть в подвижные игры с преобладанием вида действия и движения, оздоровительной направленности, с использованием мепредметных связей.
- Выполнять элементы из плавания и футбола.

Предполагается, что по окончании курса обучения, по возможности, должны уметь:

- Выполнять перестроение из шеренги в колонну по одному.
- Выполнять ходьбу на носках и пятках, с перешагиванием через предметы, ОРКУ с гимнастическими палками и без предметов, стойку и ходьбу по гимнастической скамейке с различным положением рук.
- Выполнять бег парами.
- Выполнять упражнения на формирование правильной осанки.

- Выполнять прыжки на двух на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево, прыжки с заданием.
- Выполнять катание обруча, мяча двумя руками в парах, приём и передачу мяча в шеренге, броски и ловлю мяча в парах, подбрасывать и ловить мяч перед собой, метание малых мячей на дальность.
- Выполнять подлезание и перелезание через препятствия, лазание по гимнастической скамейке.
- Играть в подвижные игры с преобладанием вида действия и движения, оздоровительной направленности, с использованием мепредметных связей.

Содержание программы

На изучение программы отведено 99 часов. Возможно уменьшение количества часов на изучение некоторых разделов программы, в зависимости от выпадения уроков на каникулярные, праздничные дни и День безопасности. Восполнение этих часов возможно за счет часов, отведенных на повторение и обобщение, совмещения возможных тем. Таким образом, программа по предмету «Адаптивная физкультура» будет выполнена.

1. Построения и перестроения

Перестроение из шеренги в колонну по одному.

Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

Размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.

2. Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба на носках и пятках.

Ходьба с заданием.

ОРКУ с гимнастическими палками.

Ходьба с перешагиванием через предметы.

Стойка и ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

Ходьба с изменением темпа движения.

ОРКУ без предметов.

Ритмическая гимнастика.

3. Бег

Бег в разном темпе.

Бег парами.

Бег по ориентирам.

Бег змейкой.

4. Дыхательные упражнения

Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха.

Упражнения на формирование правильной осанки.

5. Прыжки

Прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.

Прыжки с заданием.

Прыжки с ноги на ногу.

Прыжки на одной ноге с продвижением.

Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета.

6. Катание, бросание, ловля, округлых предметов

Катание обруча двумя руками в парах.

Катание обруча разными руками, в парах.

Приём и передача мяча в колонне, в шеренге.

Катание мяча двумя руками в парах.

Катание мяча разными руками, в парах.

Броски и ловля мяча в парах.

Подбрасывание и ловля мяча перед собой, и ловля его после отскока.

Отбивание мяча от пола.

Метание малых мячей.

Метание малого мяча на дальность.

7. Ползание и лазанье

Подлезание и перелезание через препятствия.

Лазание по гимнастической скамейке лёжа на животе и спине, подтягиваясь руками.

Лазание в упоре стоя на коленях по наклонной гимнастической скамейке.

Лазание по гимнастической стенке на 3-4 ступени.

Игры в сухом бассейне.

8. Подготовка к спортивным играм и упражнениям

Игры с преобладанием вида действия и движения.

Игры с использованием межпредметных связей.

Игры оздоровительной направленности.

Плавание.

Упражнения на координацию движений рук и ног.

Элементы футбола.

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.

Закатывание мяча ногой ворота.

Упражнения в ловле мяча руками.

9. Итоговый контроль

Итоговый контроль

10. Повторение

Повторение и обобщение

Учебно-тематический план программы по предмету «Адаптивная физкультура»

(3 ч/н x 33н = 99 ч)

№	Название тем	Кол-во часов
1.	Построения и перестроения	4
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	12
3.	Бег	12

4.	Дыхательные упражнения	4
5.	Прыжки	12
6.	Катание, бросание, ловля, округлых предметов	14
7.	Ползание и лазанье	13
8.	Подготовка к спортивным играм и упражнениям	20
9.	Итоговый контроль	4
10.	Повторение	4
Итого:		99

Календарно-тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура»

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
Год (99 часов)							
Построения и перестроения (1 час)							
1	1		Перестроение из шеренги в колонну по одному.	Организовать класс для начала урока	Перестроение, шеренга, колонна	Ориентиры	Беседа Работа с иллюстративным материалом Физические упражнения
Ходьба и упражнения в равновесии (3 часа)							
2	1		Ходьба на носках и пятках.	Способствовать развитию пространственной ориентировки. Профилактика плоскостопия	Понятие «Ходьба на носках, ходьба на пятках»	Ориентиры	Физические упражнения
3	2		Ходьба с заданием.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движения		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
4	3		Ходьба с перешагиванием через предметы.	Способствовать развитию координации движения	Перешагивание	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
Бег (3 часа)							
5	1		Бег в разном	Способствовать	Темп	Спортивный	Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			темпе.	развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног		инвентарь	упражнения
6	2		Бег парами.	Способствовать развитию пространственной ориентировки.	Термин «Бег парами»	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
7	3		Бег по ориентирам.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений	Ориентир	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
Дыхательные упражнения (1 час)							
8	1		Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха.	Способствовать развитию дыхательной системы	Дыхание, вдох-выдох	Спортивный инвентарь	Рассказ учителя Физические упражнения
Прыжки (6 часов)							
9	1		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног	Вперед-назад, вправо-влево	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
10	2		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	Способствовать развитию пространственной	Вперед-назад, вправо-влево	Спортивный инвентарь	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			вперед, назад, вправо, влево.	ориентировки, силы мышц ног			
11	3		Прыжки с заданием.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движение, силы мышц рук, ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
12	4		Прыжки с заданием.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движение, силы мышц рук, ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
13	5		Прыжки с ноги на ногу.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног	Термин «С ноги на ногу»	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
14	6		Прыжки с ноги на ногу.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног	Термин «С ноги на ногу»	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
Катание, бросание, ловля, округлых предметов (1 час)							
15	1		Катание обруча двумя руками в	Способствовать развитию	Гимнастический обруч	Ориентиры. Гимнастически	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			парах.	пространственной ориентировки, координации движений рук		е обручи.	
Ползание и лазание (2 часа)							
16	1		Подлезание и перелезание через препятствия.	Способствовать развитию гибкости	Препятствие	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
17	2		Лазание по гимнастической скамейке лёжа на животе и спине, подтягиваясь руками.	Способствовать развитию силы мышц рук	Термин «лёжа на животе, лежа на спине»	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат	Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (2 часа)							
18	1		Игры с преобладанием вида действия и движения.	Способствовать развитию силы всех групп мышц	Действие, движение	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
19	2		Игры с преобладанием вида действия и движения.	Способствовать развитию силы всех групп мышц	Действие, движение	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Итоговый контроль (1 час)							
20	1		Итоговый контроль	Проверить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (3 часа)							

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
21	1		Игры с преобладанием вида действия и движения.	Способствовать развитию силы всех групп мышц	Действие, движение	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
22	2		Игры с использованием межпредметных связей.	Способствовать развитию умения переносить знания из одного учебного предмета в другой		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
23	3		Игры с использованием межпредметных связей.	Способствовать развитию умения переносить знания из одного учебного предмета в другой		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Повторение и обобщение (1 час)							
24	1		Повторение и обобщение	Закрепить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические упражнения
Построения и перестроения (1 час)							
25	1		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Организовать класс для начала урока	Команда: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Ориентиры	Рассказ учителя Работа с иллюстративным материалом Физические упражнения
Ходьба и упражнения в равновесии (3 часа)							
26	1		Ходьба с	Способствовать	Перешагивание	Спортивный	Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			перешагиванием через предметы.	развитию координации движения		инвентарь	упражнения
27	2		Стойка и ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Способствовать развитию равновесия	Положения рук	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат	Физические упражнения
28	3		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Способствовать развитию координации движения	Перешагивание	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, ориентиры, мячи, кубики	Физические упражнения
Бег (3 часа)							
29	1		Бег в разном темпе.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног	Темп	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
30	2		Бег парами.	Способствовать развитию пространственной ориентировки.	Термин «Бег парами»	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
31	3		Бег змейкой.	Способствовать развитию пространственной ориентировки,	Термин «бег змейкой»	Ориентиры	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				координации движений			
Дыхательные упражнения (1 час)							
32	1		Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха.	Способствовать развитию дыхательной системы	Дыхание, вдох-выдох	Спортивный инвентарь	Рассказ учителя Физические упражнения
Катание, бросание, ловля, округлых предметов (5 часов)							
33	1		Катание обруча разными руками, в парах.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений рук	Гимнастический обруч	Ориентиры. Гимнастические обручи.	Физические упражнения
34	2		Приём и передача мяча в колонне, в шеренге.	Способствовать развитию пространственной ориентировки. Представление о форме, величине.	Термин «приём, передача», колонна, шеренга	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
35	3		Приём и передача мяча в колонне, в шеренге.	Способствовать развитию пространственной ориентировки. Представление о форме, величине.	Термин «приём, передача», колонна, шеренга	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
36	4		Катание мяча двумя руками в парах.	Способствовать развитию пространственной		Спортивный инвентарь	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				ориентировки, силы мышц рук			
37	5		Катание мяча двумя руками в парах.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц рук		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
Ползание и лазание (4 часа)							
38	1		Подлезание и перелезание через препятствия.	Способствовать развитию гибкости	Препятствие	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
39	2		Лазание по гимнастической скамейке лёжа на животе и спине, подтягиваясь руками.	Способствовать развитию силы мышц рук	Термин «лёжа на животе, лежа на спине»	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат	Физические упражнения
40	3		Лазание по гимнастической скамейке лёжа на животе и спине, подтягиваясь руками.	Способствовать развитию силы мышц рук	Термин «лёжа на животе, лежа на спине»	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат	Физические упражнения
41	4		Лазание в упоре стоя на коленях по наклонной	Способствовать развитию координации		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			гимнастической скамейке.	движений		й мат	
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (2 часа)							
42	1		Игры оздоровительной направленности.	Способствовать развитию силы всех групп мышц		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
43	2		Игры оздоровительной направленности.	Способствовать развитию силы всех групп мышц		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Итоговый контроль (1 час)							
44	1		Итоговый контроль	Проверить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (3 часа)							
45	1		Игры оздоровительной направленности.	Способствовать развитию силы всех групп мышц		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
46	2		Игры оздоровительной направленности.	Способствовать развитию силы всех групп мышц		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
47	3		Игры оздоровительной направленности.	Способствовать развитию силы всех групп мышц		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Повторение и обобщение (1 час)							
48	1		Повторение и обобщение	Закрепить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
							упражнения
Построения и перестроения (1 час)							
49	1		Размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.	Способствовать развитию пространственной ориентировки	Приставной шаг	Ориентиры	Рассказ учителя Работа с иллюстративным материалом Физические упражнения
Ходьба и упражнения в равновесии (3 часа)							
50	1		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Способствовать развитию координации движения	Перешагивание	Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, ориентиры, мячи, кубики	Физические упражнения
51	2		Ходьба с изменением темпа движения.	Способствовать развитию координации движения, пространственной ориентировки	Темп	Ориентиры	Физические упражнения
52	3		ОРКУ без предметов.	Способствовать развитию всех групп мышц	ОРКУ	Ориентиры	Физические упражнения
Бег (3 часа)							
53	1		Бег парами.	Способствовать развитию	Термин «Бег парами»	Спортивный	Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				пространственной ориентировки.		инвентарь	упражнения
54	2		Бег по ориентирам.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений	Ориентир	Ориентиры	Физические упражнения
55	3		Бег змейкой.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений	Термин «бег змейкой»	Ориентиры	Физические упражнения
Дыхательные упражнения (1 час)							
56	1		Упражнения на формирование правильной осанки.	Профилактика нарушения осанки.	Осанка	Спортивный инвентарь	Рассказ учителя Физические упражнения
Катание, бросание, ловля, округлых предметов (6 часов)							
57	1		Катание мяча разными руками, в парах.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц рук		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
58	2		Катание мяча разными руками, в парах.	Способствовать развитию пространственной ориентировки,		Спортивный инвентарь	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				силы мышц рук			
59	3		Броски и ловля мяча в парах	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений рук	Бросок-ловля	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
60	4		Броски и ловля мяча в парах	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений рук	Бросок-ловля	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
61	5		Подбрасывание и ловля мяча перед собой, и ловля его после отскока.	Способствовать развитию пространственной ориентировки. Представление о форме, величине.	Отскок	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
62	6		Отбивание мяча от пола.	Способствовать развитию координации движений.	Отскок	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
Ползание и лазание (6 часов)							
63	1		Подлезание и перелезание через препятствия.	Способствовать развитию гибкости	Препятствие	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
64	2		Лазание по	Способствовать	Термин «лёжа на	Гимнастическа	Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			гимнастической скамейке лёжа на животе и спине, подтягиваясь руками.	развитию силы мышц рук	животе, лежа на спине»	я скамейка, гимнастический мат	упражнения
65	3		Лазание в упоре стоя на коленях по наклонной гимнастической скамейке.	Способствовать развитию координации движений		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, стенка	Физические упражнения
66	4		Лазание в упоре стоя на коленях по наклонной гимнастической скамейке.	Способствовать развитию координации движений		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, стенка	Физические упражнения
67	5		Лазание по гимнастической стенке на 3-4 ступени.	Способствовать развитию координации движений		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, стенка	Физические упражнения
68	6		Лазание по гимнастической стенке на 3-4 ступени.	Способствовать развитию координации движений		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, стенка	Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (2 часа)							
69	1		Упражнения на координацию движений рук и ног.	Способствовать развитию координации движений рук и ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
70	2		Упражнения на координацию движений рук и ног.	Способствовать развитию координации движений рук и ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Итоговый контроль (1 час)							
71	1		Итоговый контроль	Проверить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (3 часа)							
72	1		Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки	Прокатывание	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
73	2		Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки	Прокатывание	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
74	3		Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки	Прокатывание	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Повторение и обобщение (1 час)							
75	1		Повторение и	Закрепить знания и		Спортивный	Беседа

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			обобщение	умения		инвентарь	Физические упражнения
Построения и перестроения (1 час)							
76	1		Размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.	Способствовать развитию пространственной ориентировки	Приставной шаг	Ориентиры	Рассказ учителя Работа с иллюстративным материалом Физические упражнения
Ходьба и упражнения в равновесии (3 часа)							
77	1		ОРКУ без предметов.	Способствовать развитию всех групп мышц	ОРКУ		Физические упражнения
78	2		ОРКУ с гимнастическим и палками.	Способствовать развитию всех групп мышц, координации движений	ОРКУ	Гимнастическая палка	Физические упражнения
79	3		Ритмическая гимнастика.	Способствовать развитию всех групп мышц	Ритмическая гимнастика	Аудиозапись, аудиомagnetofон	Физические упражнения
Бег (3 часа)							
80	1		Бег в разном темпе.	Способствовать развитию быстроты реакции на сигнал	Темп	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
81	2		Бег по ориентирам.	Способствовать развитию	Ориентир	Ориентиры	Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				пространственной ориентировки, координации движений			упражнения
82	3		Бег змейкой.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движений	Термин «бег змейкой»	Ориентиры	Физические упражнения
Дыхательные упражнения (1 час)							
83	1		Упражнения на формирование правильной осанки.	Профилактика нарушения осанки.	Осанка	Спортивный инвентарь	Рассказ учителя Физические упражнения
Прыжки (6 часов)							
84	1		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног	Вперед-назад, вправо-влево	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
85	2		Прыжки с заданием.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движение, силы мышц рук, ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
86	3		Прыжки с заданием.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движение, силы мышц рук, ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
87	4		Прыжки с заданием.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, координации движение, силы мышц рук, ног		Спортивный инвентарь	Физические упражнения
88	5		Прыжки на одной ноге с продвижением.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц ног	Продвижение	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
89	6		Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета.	Способствовать развитию координации движений, физических качеств	Прыжок вверх, висящий предмет	Спортивный инвентарь	Физические упражнения
Катание, бросание, ловля, округлых предметов (2 часа)							
90	1		Метание малых мячей.	Способствовать развитию пространственной ориентировки,	Метание	Малые мячи, ориентиры	Физические упражнения

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
				силы мышц рук			
91	2		Метание малого мяча на дальность.	Способствовать развитию пространственной ориентировки, силы мышц рук	Термин «На дальность»	Малые мячи, ориентиры	Физические упражнения
Ползание и лазание (1 час)							
92	1		Лазание по гимнастической стенке на 3-4 ступени.	Способствовать развитию координации движений		Гимнастическая скамейка, гимнастический мат, стенка	Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (2 часа)							
93	1		Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки	Прокатывание	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
94	2		Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки	Прокатывание	Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
Итоговый контроль (1 час)							
95	1		Итоговый контроль	Проверить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические упражнения
Подготовка к спортивным играм и упражнениям (3 часа)							
96	1		Закатывание	Способствовать		Спортивный	Физические

Кол-во часов		Дата урока (факт)	Тема урока	Основные элементы содержания	Словарь	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Основные виды учебной деятельности виды, формы контроля
п/п	п/разд						
			мяча ногой ворота.	развитию координации движений и пространственной ориентировки		инвентарь	упражнения Подвижные игры
97	2		Закатывание мяча ногой ворота.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки		Спортивный инвентарь	Физические упражнения Подвижные игры
98	3		Упражнения в ловле мяча руками.	Способствовать развитию координации движений и пространственной ориентировки	Ловля	Мячи разного диаметра	Физические упражнения Подвижные игры
Повторение и обобщение (1 час)							
99	1		Повторение и обобщение	Закрепить знания и умения		Спортивный инвентарь	Беседа Физические упражнения

Список литературы

1. Адаптированная основная образовательная программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы (VIII вида) № 565 Кировского района Санкт-Петербурга, 2014 год

Список учебных пособий

1. Былеева Л.В., Коросков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Дивизион, 2014 г.

2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. ФГОС/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2014 г.

3. Смирнова Е.О., Абдулаева Е.А. Организация игровой деятельности. Учебное пособие. – Ростов.: Феникс, 2016 г.

Электронные образовательные ресурсы

<http://www.fizkulturaissport.ru/fizvospitanie/teoriya/274-metody-fizicheskogo-vospitaniya.html> -методы физвоспитания

Лист корректировки рабочей программы по предмету

Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ, форма корректировки

Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ, форма корректировки

