**Физкультура**

**Пояснительная записка.**

**1.Цель.**Коррекция физического развития ,укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию.

**Задачи**: 1) учить управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе; 2)развивать внимание, память, кинестетические восприятия, пространственные и временные ориентировки; 3) воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину.

**2.Специфика рабочей программы.**Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности ребёнка.Каждый урок планируется в соответствии с основными требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход к концу урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых); подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащегося.  Уроки состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. К каждому подбираютсятакие упражнения , чтобы обеспечить всестороннее воздействие на ученика.

**3.Программа составлена на основе**  программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIIIвидапод редакцией В.В.Воронковой - М.: Просвещение,2008, допущенной Министерством образования и науки РФ

**4.Место предмета в учебном плане:**1ч. в неделю, 35 ч.в год

**5.Планируемые результаты освоения рабочей программы:**

**-обучающийся должен знать:** пространственные понятия (впереди, сзади, вверху, внизу, справа, слева, в стороне),понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону), части тела человека (лицо, затылок, лоб, подбородок, шея, спина, грудь, живот, бок, поясница, плечо, локоть, кисть, пальцы, колено, стопа, пятка, носок, пальцы).

**-обучающийся должен уметь:**самостоятельно одеваться к уроку; строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении;

усваивать команды и подчиняться им;произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями;управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме;манипулировать с разнообразными предметами; выполнять определенные действия и правила, подчинять свои желания и интересы требованиям игры.

**6.Результаты изучения предмета (УУД):**

-**личностные**: самоуважение, позитивная оценка себя, умение управлять своим поведением, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, преодолению препятствий, чувство гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов, адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимая мотивация к учебной деятельности, навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, сопереживание чувствам других людей, установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат;

**-предметные :** владение основами доступных видов спорта, умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры), первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности, умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**7.Учебно-методический комплекс(УМК)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа** | **Название программы** |
| **Учебник** |  |
| **Методическая (дополнительная )литература** | Физическое воспитание детей с задержкой психического развития Автор: Г.А.Бутко.- М.: Книголюб, 2006  Программа по адаптивной физической культуре 1-9 классы Автор: А.Н Асикритов. Изд. Владос Северо-Запад, 2013Программа обучающихся с умеренной умств. отст. 1-9клИзд.*:* Владос, 2013 год Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11классы. Изд. Глобус, 2010 |

В программе возможны изменения и дополнения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Колч | Тема | ЗУН | Планируемая дата | Фактическая дата | Контроль |
| 1 | 1 | Общеразвивающие упражнения | **1четверть (9ч.)**  Учить выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам», двигать кистями в разных направлениях, выполнять движение плечами вперед и назад, вверх и вниз. Коррекция внимания. | 3.09 |  |  |
| 2 | 1 | Наклоны и повороты | Учить выполнять повороты по ориентирам, наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя», туловища в сочетании с движениями рук и в положении «руки на затылок», вверх, в стороны. | 10.09 |  |  |
| 3 | 1 | Дыхательные упражнения. | Совершенствовать умения правильно дышать в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге».Учить произвольно изменять глубину и темп дыхания в соответствии с характером движения. | 17.09 |  |  |
| 4 | 1 | Перекаты с носков на пятки. | Учить из исходного положения «стоя» подниматься на носках, развиватьравновесие. Коррекция равновесия. | 24.09 |  |  |
| 5 | 1 | Ходьба на месте. | Учить правильному ритмическому дыханию при различных движениях, особенно длительных ритмичных, как, например, «ходьба на месте». | 1.10 |  |  |
| 6 | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки | Учить из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку.   Развивать навык ходьбы по залу, руки за спину или на поясе с сохранением правильной осанки. | 8.10 |  |  |
| 7 | 1 | Прыжки | Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»). | 15.10 |  |  |
| 8 | 1 | Общеразвивающие упражнения | Учить в исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередно и одновременно поднимать прямые, согнутые ноги. Закреплять навык выполнения упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя. | 22.10 |  |  |
| 9 | 1 | Приседания. | Учить из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимать прямую и согнутую ноги. Учить приседать на всей ступне в стойке «ноги врозь». Развивать двигательные навыки.  Коррекция равновесия. | 29.10 |  |  |
| 10 | 1 | Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза | **2четверть (7ч.)**  Учить дозировать силу ударов об пол с таким условием, чтобы мяч подлетел на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Закреплять навык метания в цель (правой и левой рукой) на расстояние до 4 м.   Учить переносить различное гимнастическое оборудование. | 12.11 |  |  |
| 11 | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки | Формировать правильную осанку в положении «стоя» и «сидя».Учить стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 сек., из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки в стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны. | 19.11 |  |  |
| 12 | 1 | Ходьба и бег | Учить ходить ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений) по кругу, ходить на носках и на пятках, на внутреннем и наружном своде стоп с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному), в медленном и быстром темпе, с различными положениями рук (на пояс, на голову, в сторону).Учить бегать на носках , чередовать бег с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному). | 26.11 |  |  |
| 13 | 1 | Прикладные упражнения   Прыжки | Учить подпрыгивать на двух ногах и одной ногена месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону, перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с правильным приземлением. | 3.12 |  |  |
| 14 | 1 | Равновесие | Учить ходить по начерченному коридору шириной 20 см, по гимнастической скамейке (с различным положением рук),стоять на носках . | 10.12 |  |  |
| 15 | 1 | Лазание и перелезание | Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезать под веревку, перекладину (высота – 40–50 см), лазать вверх и вниз по гимнастической стенке. | 17.12 |  |  |
| 16 | 1 | Броски, ловля, метание, передача предметов. | Учить передавать мяч, флажок , перекатывать мяч по полу.Учить бросать мячвверх, об пол, об стенку и ловить одной, двумя руками.Учить метать в цель правой и левой рукой (на расстояние 2–4 м, щит 1 × 1 м), на дальность. | 24.12 |  |  |
| 17 | 1 | Игры.«Кошка и мышки», «Слушай сигнал» | **3четверть (11ч.)**  Учить играть, строго соблюдая правила. Развивать мышление, внимание, реакцию. Воспитывать дружелюбие. Коррекция мотивации к учению. |  |  |  |
| 18 | 1 | Прыжки | Учить прыгать в разных построениях: на месте; с продвижением к центру вперед; с продвижением от центра назад; с продвижением вправо и влево; с одного начерченного круга в другой. |  |  |  |
| 19 | 1 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | Учить из исходного положения – «лежа на спине» поднимать правую, левую ногу поочередно, поднимать голову и руки с поворотом вправо и влево на 45 градусов. |  |  |  |
| 20 | 1 | Упражнения для мышц голеностопного сустава и стопы | Учить сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы и производить сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно, сидя со свободно спущенными ногами – тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп), сидя со спущенными ногами, погладить подошвы стопы голенью другой ноги (упражнение для супинации стоп).Закреплять навык ходьбы на внутренних краях стоп. |  |  |  |
| 21 | 1 | Упражнения на укрепление разгибателей голени. | Учить лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивать коленную чашечку (прижимать ногу к полу), лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе – разгибать голени с сопротивлением и без |  |  |  |
| 22 | 1 | Игры «Волк во рву», «Совушка», | Учить играть, строго соблюдая правила. Воспитывать дружелюбие. Коррекция мотивации к учению. |  |  |  |
| 23 | 1 | Дыхательные упражнения | Учить выполнять дыхательные упражнения в образном оформлении. Например: «х-х-хо» – согреть руки – выдох; «ф-ф-фу» – остудить воду – выдох;«понюхать цветок» – вдох. |  |  |  |
| 24 | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки | Учить сохранять правильную осанку в положении «стоя» и «сидя», стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5–7 сек. Развивать координацию движений. Коррекция осанки. |  |  |  |
| 25 | 1 | Прыжки | Учить перепрыгивать через шнур, через мячи (15–20 см) с правильным приземлением, подпрыгивать вверх за предметом (следить за правильным приземлением). Закреплять навык прыжков на одной ноге, в длину с места. |  |  |  |
| 26,  27 | 2 | Лазание и перелезание | Учить ползать через один гимнастический обруч, через 3–4 обруча на расстоянии 50 см один от другого,лазать через препятствия (высота до 50 см). |  |  |  |
| 28 | 1 | Броски, ловля, метание, передача предметов. | **4четверть (8ч.)**  Учить метать на дальность, выполнять упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты). Развивать меткость, реакцию. Коррекция двигательных навыков. |  |  |  |
| 29 | 1 | Дыхательные упражнения | Совершенствовать умения правильного дыхания в положении «лежа», «стоя», «в ходьбе», «в беге». Учить согласовывать дыханиес различными движениями.Закреплять навык произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. |  |  |  |
| 30 | 1 | Общеразвивающие упражнения | Закреплять навык движения прямой ногой вперед, назад, в стороны в сочетании с движениями рук. Учить из исходного положения «сидя на полу», на гимнастической скамейке, двигать стопами, поднимать ноги, приседать на всей ступне и на носках. |  |  |  |
| 31 | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки | Учить выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки, удерживать на голове небольшой груз с сохранением правильной осанки.Закреплять навык сохранения правильной осанки при ходьбе. |  |  |  |
| 32 | 1 | Общеразвивающие упражнения | Повторять повороты туловища в сочетании с наклонами.Учить из положения «основной стойки» шагом назад и шагом вперед опускаться на одно колено, возвращаться в исходное положение. |  |  |  |
| 33 | 1 | Приседание | Учить приседать и переходить в стойку на коленях, вставать произвольным способом, шагом назад переходить из упора, присев в упор лежа и наоборот. |  |  |  |
| 34 | 1 | Упражнения для формирования правильной осанки | Закреплять навык сохранения правильной осанки во время ходьбы, построений и перестроений. Разучивать игры и игровые упражнения с сохранением правильной осанки . Коррекция мотивации к учению. |  |  |  |
| 35 | 1 | Прикладные упражнения    Ходьба и бег | Закреплять навык ходьбы с различными движениями рук. Учить ходить с перешагиванием через препятствия (веревки, палки, мячи), с изменением длины шагов, в полуприсяде. Учить бегать с различной скоростью, с изменением направления. Коррекция двигательных навыков. |  |  |  |