

Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Енакиевская специальная школа-интернат № 30» г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
старших классов

Протокол от «20» 09.24 г. № 3
Руководитель ШМО
З.В. Уварова

СОГЛАСОВАНО

зам. директора
М.Н. Суховеева
«20» 09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ «Енакиевская
СШ № 30»
Д.А. Зубов
г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Лечебная физическая культура»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
начальное общее образование
для 4 -х классов

Рабочую программу составила:
Босенко Вадим Валерьевич
учитель физической культуры

2024— 2025 учебный год

Содержание

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Планируемые результаты | 6 |
| 3. | Содержание учебного предмета | 8 |
| 4. | Тематическое планирование | 11 |
| 5. | Материально техническое и учебно-методическое обеспечение | 14 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Лечебная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Нормативно правовую базу разработки рабочей программы курса «Лечебная физическая культура» составляют:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

– Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026; - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

– Проект рабочей программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 «Адаптированная физическая культура» (для 5-9 классов) Министерства просвещения Российской Федерации, Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт коррекционной педагогики» (<https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>)

– Устав ГКОУ «Енакиевская школа–интернат №30»;

– Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Енакиевская СШИ № 30»

– Календарный учебный график ГКОУ «Енакиевская школа-интернат №30» и др.

Программа курса «Лечебная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Цели и задачи обучения предмету

Основная цель изучения данного курса заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения курса:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Ценностными ориентирами содержания курса «Лечебная физическая культура» являются решение следующих основных задач:

– овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций и физических навыков;

– формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (физическое, нравственно-эстетическое, социально личностное, интеллектуальное), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

– достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

– выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

– участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной спортивной среды.

Общая характеристика организации учебного процесса

Основными организационными формами работы курса «Лечебная физическая культура» являются дифференцированный и деятельностный подходы к организации учебного процесса.

Дифференцированный подход к построению АООП предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Обучение на занятиях курса «Лечебная физическая культура» в 4-х классах направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения курса «Лечебная физическая культура» применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа

В соответствии с учебным планом рабочая программа курса «Лечебная физическая культура» в 4-х классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

2. Планируемые результаты

Личностные:

- осознание себя как гражданина Донецкой Народной Республики; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; – проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; – взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; – знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В результате освоения программы учащийся:

Будет знать: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в школе, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Выполнять упражнения на тренажерах. Спускаться и подниматься преодолевая различные препятствия.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения, упражнения для формирования сводов стопы, ходьбу ступающим шагом, спуски и подъемы в преодолении препятствий, подвижные игры.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знания. Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом по отношению к телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, живот подтянут.) Значение лечебной гимнастики для здоровья воспитанников, правильного дыхания. Правила техники безопасности, личной гигиены на уроке. Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения. Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания. Отжиматься от скамейки от пола. Выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивание в положении лёжа, перекаты по позвоночнику вперед-назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных и. п. Дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания. Ходить в различных и.п. Бегать в медленном темпе. Выполнять упражнения с предметами.

Навыки.

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке. Личностные качества. Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

3. Содержание учебного предмета

| № п/п | Тема | Кол – во часов |
|-------|-------------------------------------|----------------|
| 1 | Специальные беговые упражнения | 2 |
| 2 | Специальные беговые упражнения | 2 |
| 3 | Развитие быстроты | 2 |
| 4 | Развитие быстроты | 2 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 2 |
| 6 | Акробатические упражнения | 2 |
| 7 | Акробатические упражнения | 2 |
| 8 | Развитие гибкости | 2 |
| 9 | Развитие гибкости | 2 |
| 10 | Развитие выносливости | 2 |
| 11 | Подвижные игры | 2 |
| 12 | Подвижные и спортивные игры | 2 |
| 13 | Развитие быстроты | 2 |
| 14 | Гимнастические упражнения | 2 |
| 15 | Гимнастические упражнения | 2 |
| 16 | Челночный бег | 2 |
| 17 | Челночный бег | 2 |
| 18 | Прыжковые упражнения | 2 |
| 19 | Подтягивание на перекладине | 2 |
| 20 | Наклоны в перед из положения сидя | 2 |
| 21 | Подтягивание на перекладине | 2 |
| 22 | Подвижные игры | 2 |
| 23 | Подтягивание на низкой перекладине | 2 |
| 24 | Подтягивание на высокой перекладине | 2 |
| 25 | Прыжковые упражнения | 2 |
| 26 | Развитие силы | 2 |
| 27 | Развитие силы | 2 |
| 28 | Развитие выносливости | 2 |
| 29 | Акробатические упражнения | 2 |
| 30 | Лазание по канату | 2 |
| 31 | Игра в мини – футбол | 2 |
| 32 | Кросс 300 метров | 2 |
| 33 | Бег 80 м. на скорость | 2 |
| 34 | Кросс 800 метров | 2 |

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений; – занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Гимнастика Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Легкая атлетика Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по 91 прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый

бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4 класс

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности обучающихся | |
|---|---------------|--------------|--|---|--|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 68 | <p><u>Теоретические сведения.</u> Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. 147 Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p><u>Практический материал.</u> Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание</p> | <ul style="list-style-type: none"> – представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; – осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; – понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; – знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; – выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; – знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; – планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; – составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; – определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота | <ul style="list-style-type: none"> – знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийский, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры); – самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; – определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; – составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; – применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; – подача строевых команд, ведение |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | <p>малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p> | <p>сердечных сокращений);</p> <ul style="list-style-type: none"> – представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; – выполнение строевых действий в шеренге и колонне; – выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); – выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); – выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; | <p>подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; – адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре |
| | | | <p><u>Теоретические сведения.</u> Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p><u>Практический материал.</u> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц | <ul style="list-style-type: none"> – знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); – использование разметки спортивной | <ul style="list-style-type: none"> – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; – выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; – планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|--|
| | | | <p>туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | <p>площадки при выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; – размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр – правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий. | <p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; – организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки |

5. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение

Учебно - методическое обеспечение:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022;

Виленский М.Я. В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

Гербцова Г.И. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебно- физической культуре для детей с нарушениями здоровья

Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А.

Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-7 классы (серия «Текущий контроль»).

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

Методическая литература:

Патрикеев А.Ю.: Физкультура. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

Интернет ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе-

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Материально - техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину

Пролуменовано, прошнуровано и
скреплено печатью 15

Листов. Листов.

Директор Зубов Д.Г.

