



## ВВЕДЕНИЕ

Количество часов по программе – 70

Количество часов в неделю - 2

Количество часов в соответствии с расписанием и годовым календарным графиком – 68.

При разнице часов: программа будет выполнена за счет уплотнения часов на повторение.

### **Программа разработана на основе:**

Требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ;

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития;

Программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов, 5-9 классов, 10-11 классов, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

*Данная программа обеспечивает формирование универсальных учебных действий: познавательных, коммуникативных, регулятивных и личностных.*

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, где есть требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа уровня.

Программа рассчитана на воспитанников ГКУСО РО Ростовского центра помощи детям № 10, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Это обеспечивается применением на занятиях доступных заданий по каждой теме для каждой категории детей.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности воспитанников, которые будут осваивать материал на своём уровне развития и возможностей.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### ***Метапредметные:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Количество часов
1	<b>Легкая атлетика</b>	16
2	<b>Гимнастика</b>	16
3	<b>Игры</b>	20
4	<b>Легкая атлетика</b>	16
5	<b>Итог</b>	68

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Тема
1	3.09	<b>Лёгкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.
2	6.09		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Старты из различных положений.
3	10.09		Высокий старт. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.
4	13.09		Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением (60 м).
5	17.09		Бег на результат(30 м).
6	20.09		Равномерный бег (5 минуты).Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с места.
7	24.09		Равномерный бег (6 минуты). Подтягивание. Эстафеты.
8	27.09		Равномерный бег (7 минуты). Челночный бег 4х9.
9	1.10		Равномерный бег (7 минуты). Бег (1000 м) на результат.
10	4.10		Равномерный бег (8 минут). Бег (60 м) на результат.
11	8.10		Равномерный бег (8 минут). Бег (300 м) на результат.
12	11.10		Равномерный бег (8 минут). Бег 2000 м без учета времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
13	15.10		Равномерный бег (9 минут). Прыжок в длину с места.
14	18.10		Равномерный бег (9 минут). Подъем туловища за 1 минуту на результат.
15	22.10		Равномерный бег (10 минут). Прыжки на скакалке за 1 минуту на результат.
16	25.10		Равномерный бег (10 минут). Кросс 1,5 м с

			учетом времени.
17	5.11	<b>Гимнастика</b>	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
18	8.11		Строевые упражнения. Из положения лежа на спине, стойка на лопатках. Мост. Перекаты в группировке.
19	12.11		Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад в группировке - слитно.
20	15.11		Строевые упражнения. Два кувырка вперед, два кувырка назад в группировке.
21	19.11		Строевые упражнения. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Стойка на лопатках. Мост.
22	22.11		Строевые упражнения. Совершенствование акробатических стоек.
23	26.11		Акробатическое соединение из изученных элементов.
24	29.11		Акробатическое соединение из изученных элементов.
25	3.12		Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Ходьба по гимнастической скамейке.
26	6.12		Передвижение в колонне по «диагонали» и «противоходом». Ходьба и кувырки
27	10.12		Акробатические упражнения. Удержание равновесия.
28	13.12		Акробатическое соединение из изученных элементов.
29	17.12		Изучение и передвижение ходьбы.
30	20.12		Повторение изученных элементов.
31	24.12		Совершенствование акробатических стоек.
32	27.12		Повторение изученных элементов.
33	10.01	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	Инструктаж по ТБ во время подвижных и спортивных игр. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста индивидуально и в парах.
34	14.01		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
35	17.01		Передвижения приставными шагами. Ловля и передача мяча в движении.
36	21.01		Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель с места ( <i>цит</i> ).
37	24.01		Остановка прыжком с двух шагов. Игра «Попади в кольцо».
38	28.01		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Эстафеты.
39	31.01		Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка баскетбольных мячей».

40	4.02	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	Остановка прыжком с двух шагов. Ведение на месте, в движении бегом.
41	7.02		Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Эстафеты.
42	11.02		Ловля и передача мяча на месте в круге, в движении. Игра в мини-баскетбол.
43	14.02		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах.
44	18.02		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону.
45	21.02		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты
46	25.02		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через зону.
47	28.02		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
48	4.03		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
49	7.03		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам.
50	11.03	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	

			партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
51	14.03		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
52	18.03		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
53	1.04		Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
54	4.04	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв.
55	8.04		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Старты из различных положений.
56	11.04		Высокий старт. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.
57	15.04		Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением (60 м).
58	18.04		Бег на результат(30 м).
59	22.04		Равномерный бег (5 минуты).Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с места.
60	25.04		Равномерный бег (6 минуты). Подтягивание. Эстафеты.
61	29.04		Равномерный бег (7 минуты). Челночный бег 4x9.

62	6.05	Равномерный бег (7 минуты). Бег (1000 м) на результат.
63	13.05	Равномерный бег (8 минут). Бег (60 м) на результат.
64	16.05	Равномерный бег (8 минут). Бег (300 м) на результат.
65	20.05	Равномерный бег (8 минут). Бег 2000 м без учета времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
66	23.05	Равномерный бег (9 минут). Прыжок в длину с места.
67	27.05	Равномерный бег (9 минут). Подъем туловища за 1 минуту на результат.
68	30.05	Равномерный бег (10 минут). Прыжки на скакалке за 1 минуту на результат.

**Группа: № 1, № 2**

Кол-во часов по расписанию	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
В неделю						
1 четверть	8		8			16
2 четверть	8		8			16
3 четверть	10		10			20
4 четверть	9		7			18
<b>Год</b>	<b>35</b>		<b>33</b>			<b>68</b>