**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования и науки Тюменской области‌‌**

**‌****Управление образования Вагайского муниципального района‌**​

**МАОУ Шишкинская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Протокол №1 от «30» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  с заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кроо В.С.  Протокол №1 от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.О директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Карелин М.А.  Приказ №55-од от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Коррекционный курс.**

**Двигательное развитие»**

для обучающихся 8 класса

​**Птицкое‌** **2023‌**​

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для ученика с ЗПР разработана на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (приказ 1598 от 19.12.2014), ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ 1599 от 19.12.2014), примерной программы начального общего образования по физической культуре, на основании АООП начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2), авторской программы В.В.Воронковой. Данная программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Описание места в учебном плане.**

Программа по физической культуре составлена на основе требований к предметным результатам освоения основной образовательной программы, представленной в федеральном государственном обра­зовательном стандарте начального общего образования, и рассчитана на общую учебную нагрузку в объеме 135 часов из расчета 1 ч в неделю с 1 по 4 класс.

В соответствии с индивидуальным учебным планом Хрисанова И. на 2019-2020 уч. г. на изучение физической культуре в 3 классе отводится 1 час в неделю 34 часа в год.

**Внесённые изменения.**

На раздел «Основы знаний по физической культуре» взят 1 час с раздела «Подвижные игры», в связи с изучением теории.

**2. Содержание учебного предмета**.

***Основы знаний по физической культуре (1 ч)***

Инструктаж о правилах поведения на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках. Значение и основные правила закаливания.

***Гимнастика с основами акробатики (10 ч)***

Инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения Упражнения без предметов (коррегирующие 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 флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье**;** переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика(8 ч)***

Инструктаж о правилах поведения на занятиях по легкой атлетике. *Ходьба*. Обычная ходьба в умеренном темпе. Ходьба по 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 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. *Бег*. Медленный бег с сохранением правильной осанки. 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. Быстрый бег на скорость. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

***Подвижные игры(9 ч)***

Инструктаж о правилах безопасности во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием.

***Лыжная подготовка(6 ч)***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг без палок. Ступающий и скользящий шаг с палками. Однообразное скольжение. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием на выкате склона. Передвижение на лыжах до 1 км.

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего  часов |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 6 |
| 5 | Подвижные игры | 9 |
|  | Итого | **34** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Раздел и тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика учебной деятельности** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | | **Примечания** |
| **План** | **Факт** |
| **Основы знаний по физической культуре (1ч)** | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж о правилах поведения на уроках физической культуры. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках. Значение утренней зарядки | 1 | Выполнять требования инструкций. Соблюдать правила безопасности. Иметь первоначальное представление о зарядке | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. |  |  |  |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | | | | |
| 2 | | Инструктаж о правилах поведения на занятиях по легкой атлетике.  Ходьба и бег. | 1 | Выполнять требования инструкций. Соблюдать правила безопасности. Уметь контролировать скорость. Развитие быстроты, внимания.  Научиться выполнять высокий старт. Уметь контролировать дыхание. Выполнять правила игры. Распределять игровые роли. | Ходьба на носках. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руках. Медленный бег с сохранением правильной осанки. |  |  |  |
| 3 | | Ходьба и бег. Игра «Веревочный круг» | 1 | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Передача мяча из рук в руки. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра «Веревочный круг». |  |  |  |
| 4 | | Ходьба и бег. Игра «Поймай комара». | 1 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положения рук. Бег на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Поймай комара». |  |  |  |
| 5 | | Ходьба и бег | 1 | Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. |  |  |  |
| 6 | | Прыжки | 1 | Осваивать технику прыжка. Уметь контролировать скорость. Развитие быстроты, внимания. Уметь контролировать дыхание. | Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. |  |  |  |
| 7 | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 | Уметь выполнять упражнения по подражанию*.* Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |  |  |  |
| 8 | | Прыжок в длину с места | 1 | Уметь выполнять упражнения по подражанию*.* Чередование бега с ходьбой. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 9 | | Бег на короткие дистанции. | 1 | Уметь выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания, выносливости | Бег на 30 м |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)** | | | | | | | | |
| 10 | | Инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов | 1 | Выполнять требования инструкций. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять упражнения на гимнастической стенке. | Правила поведения в спортивном зале. Знакомство обучающихся с оборудованием для занятий гимнастикой. Ходьба по начерченной линии. Переноска, двух мячей, флажков и других мелких предметов |  |  |  |
| 11-12 | | Ползание, подлезание. | 2 | Уметь выполнять упражения за взрослым по подражанию. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. |  |  |  |
| 13-14 | | Лазание, перелезание | 2 | Уметь выполнять упражнения по подражанию. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см Перелезание через препятствие высотой до 70 см |  |  |  |
| 15 | | Упражнения без предметов | 1 | Выполнять требования инструкций. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением общеразвивающих и коррегирующих упражнений. Выполнять упражнения без предметов | Уметь выполнять упражнения по подражанию. Развитие координации движения |  |  |  |
| 16 | | Упражнения с предметами | 1 | Выполнять требования инструкций. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением общеразвивающих и коррегирующих упражнений. Выполнять упражнения с предметами | Выполнять упражнения с предметами:с флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом |  |  |  |
| 17 | | Упражнения в равновесии | 1 | Осваивать технику выполнения упражнений в равновесии | ОРУ. Развитие силовых и координационных способностей |  |  |  |
| 18 | | Упражнение в равновесии. Игра «Попади в цель» | 1 | Осваивать технику выполнения упражнений в равновесии. Взаимодействовать с партнёром, распределять роли в игре. Выполнять упражнения на гимнастической стенке. | ОРУ. Развитие силовых и координационных способностей  Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель» |  |  |  |
| 19 | | Акробатические упражнения на равновесие | 1 | Выполнять освоенные общеразвивающие упражнения | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (6 ч)** | | | | | | | | |
| 20 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.  Ступающий шаг без палок | 1 | Знать основы техники безопасности.  Выполнять команды: «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить. | Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Подборка лыж, палок. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Комплекс ОР (на лыжах). Ступающий шаг без палок. |  |  |  |
| 21 | | Ступающий шаг с палками | 1 | Овладеть техникой передвижения на лыжах ступающим шагом. | Выполнение ступающего  шага с палками. Продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом |  |  |  |
| 22 | | Скользящий шаг с палками. | 1 | Овладеть техникой передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Выполнение скользящего шага без палок: одно  (несколько) скольжений. |  |  |  |
| 23 | | Подъем «лесенкой». Повороты переступанием на выкате склона | 1 | Владеть техникойпередвижения на лыжах, выполнять подъём лесенкой | Преодоление подъемов ступающим шагом  («лесенкой»). Выполнять повороты переступанием на лыжах |  |  |  |
| 24 | | Спуск в высокой и низкой стойке | 1 | Выполнять подъем изученными способами  Выполнять спуск изученными способами | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в высокой и низкой стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами. |  |  |  |
| 25 | | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | Овладеть техникой передвижения на лыжах | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход с палками. Демонстрирование техники лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов изученными способами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом |  |  |  |
| **Подвижные игры (9 ч)** | | | | | | | | |
| 26 | Подвижные игры с элементами ОРУ «Мяч соседу» | | 1 | Выполнять правила игры. Распределять игровые роли. Взаимодействовать с партнёром. | ОРУ. Развитие выносливости.  Развитие координации |  |  |  |
| 27 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | | 1 | ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |
| 28 | Игра с элементами ОРУ «Шишки, жёлуди, орехи», | | 1 | ОРУ. Развитие внимания. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |
| 29 | Игра с элементами ОРУ «Самые сильные». | | 1 |  |  |  |
| 30-31 | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам». | | 2 | ОРУ. Развитие силовых и координационных способностей |  |  |  |
| 32-33 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу». | | 2 | ОРУ. Подвижные игры с мячом. Ловля мяча. Попадание в цель. |  |  |  |
| 34 | Повторение пройденных игр. | | 1 | ОРУ. Повторение пройденных подвижных игр |  |  |  |