



«Рассмотрено»
Руководитель МО
ГОКУ «Специальная
(коррекционная) школа-
интернат № 6
г. Нижнеудинска»


Л.И. Шерстнева
Протокол № 4 от
28.08.2019 г

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР

О.В. Худоногова
30.08. 2019 г.

«Утверждено»
И.о. директора
ГОКУ «Специальная
(коррекционная) школа-
интернат № 6
г. Нижнеудинска»


Е.В. Черных
30.08. 2019 г.



Рабочая программа
Коррекционных занятий
«лечебно-физическая физкультура»
для 6 класса
(умеренная умственная отсталость)
срок освоения программы 2019-2020 г

Учитель: Матышева Фидия Альфатовна,
(высшая квалификационная категория)

2019/2020 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по Физической культуре:

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;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика.

Организуящие команды и приёмы. Простейшие виды построений.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и *с предметами* (малые мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Всего

часов

Из них

Работа с учителем

Самостоятельная работа

1

Подвижные игры

12

12

-

2

Гимнастика

14

14

-

3

Лёгкая атлетика

8

8

-

Всего:

34

Календарно – тематическое планирование учебного предмета «Лечебная физическая культура» для 6 В класса VIII вида (вариант 2)

При составлении календарно-тематического планирования был учтен производственный календарь. Перечисленные даты (официальные праздники) в календарно-тематическое планирование не вносятся:

- 08.03.2019 – (пятница)
- 18.03.2019 – (понедельник)
- 29.04.2019 – (понедельник)
- 01.05.2019 – (среда)
- 02.05.2019 – (четверг)
- 03.05.2019 – (пятница)
- 09.05.2019 – (четверг)
- 10.05.2019 – (пятница)

Выполнение рабочей программы осуществляется в соответствии с приказом МБОУ от 24.08.2018 г. № 109. Преодоление отставания от учебного плана осуществляется в пределах ближайшей учебной четверти или полугодия следующим образом: слияние близких по содержанию тем уроков.

Календарно-тематическое планирование

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;

10

19.11

1

Закрепление приседаний и полуприседаний различными способами на носках и скрестив ноги. Закрепление упражнений: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».

Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

11

26.11

1

Обучение различных приемов дыхания. Повторение диафрагмального дыхания, смешанного дыхания.

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

12

03.12

1

Стойка на полу на носках. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Обучение упражнениям: «Аист», «Ласточка», «Петушок». Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;

13

10.12

1

Обучение и закрепление движениям глаз. Обучение и закрепление игры: «Успей запомнить». Движения глазами вверх, вниз. Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

14

17.12

1

Обучение приемам различных видов ходьбы под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;

15

24.12

1

Обучение правильному ритму дыхания. Развитие выдоха. Обучение играм: «Надуй шарик», «Сдуй снежинку» «Самый шумный». Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;

16

14.01

1

Совершенствование различных приемов дыхания.

Закрепление правильного ритма дыхания.

Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

17

21.01

1

Упражнения для укрепления мышц всего туловища.

Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

18

28.01

1

Упражнения для формирования правильной осанки.

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;

19

04.02

1

Обучение приемам сгибания

и разгибания стопы, приемам сведения и разведения пяток и носков, перекатам.

Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

20

11.02

1

Упражнения с лентами и флажками. Игры (Не урони мешочек, Петрушка).

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

21

18.02

1

Перекаты стопы с пятки на носок. Движения пальцами стоп. Сводить и разводить пятки. Сводить и разводить носки.
Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

22

25.02

1

Закрепление приемов сгибания и разгибания стопы, приемов сведения и разведения пяток и носков, перекатов.

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;

23

04.03

1

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц всего туловища.

Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

24

11.03

1

Круговое движение в голеностопном суставе.

заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;

25

01.04

1

Упражнения в ходьбе и беге.

Игры (Тройка , «Найди ориентир»).

Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

26

27

08.04

1

Упражнения для укрепления мышц всего туловища.

Игры (Не урони мешочек, Петрушка).

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;

Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

28

29

15.04

1

Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. «Узнай друга» игра. Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

Обучение упражнениям для укрепления мышц спины: «Кошечка», «Книжка», «Птица»

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

30

31

22.04

1

Упражнения для укрепления мышц всего туловища.

«Петушок» (игра на внимание).

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; коррекция и развитие физической подготовленности;

Заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;

32

06.05

1

Корригирующие упражнения. Упражнения с булавами.

Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;

развитие познавательной деятельности;

формирование личности ребенка;

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

33

13.05

«Ходим в шляпах» подвижная игра. Упражнения на укрепление мышц стопы и профилактику плоскостопия.

Коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

34

20.05

Обучение упражнениям для развития мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.