Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Ачирская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО (протокол №\_\_) Заместитель директора Директор школы

Руководитель МО школы \_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Ш. Барсукова

\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_З.Т. Барсукова Приказ №\_\_\_\_\_

"\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Рабочая программа по физической культуре 5 класса,

обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе

для детей с умственной отсталостью на 2016-2017 учебный год

Составитель: учитель математики Маметов Д.Н.

д. Ачиры

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в образовательных учреждениях VIII вида реализуется по 2 урока физической культуры в неделю и составляет 68 часов в год.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно- воспитательной работы в школе в которой на равнее с обычными детьми обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Нормы оценки обучающегося 5 класса VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Описание места учебного курса**

«Физическая культура» изучается в 5 классе 3 часа в неделю – 102 часов.

**Календарно-тематическое занятие**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **№** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика  (11 часов)** | 1 | Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 2 | Разминочный легкий бег |  |  |
| 3 | Медленный бег с сохранением осанки |  |  |
| 4 | Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) |  |  |
|  | Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) | Комплекс ОРУ без предмета |  |  |
| 6 | Разминочный легкий бег |  |  |  |
| 7 | Медленный бег с сохранением осанки | Подготовка кистей рук к метанию |  |  |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность |  |  |
| 9 | Метание теннисного мяча на точность |  |  |
| 10 | Медленный бег с сохранением осанки |  |  |
| 11 | Медленный бег с сохранением осанки |  |  |  |
| **Игра пионер бол (4часов)** | 12 | Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. | Усвоение правил игры в пионербол |  |  |
| 13 | Передача мяча руками, ловля |  |  |
| 14 | Передача мяча руками, ловля |  |  |
| 15 | Передача мяча руками, ловля |  |  |
| **Гимнастика (19 часов)** | 16 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении | Комплексы упражнений с гимнастической скакалкой |  |  |
| 17 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении |  |  |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении |  |  |
| 19 | Прыжки через скакалку на двух ногах |  |  |
| 20 | Прыжки через скакалку на двух ногах |  |  |
| 21 | Прыжки через скакалку на каждой ноге по очередно |  |  |
| 22 | Перелезание через препятствия (конь, козел, мостик, лавочка и т.п.) | Комплексы упражнений с мячами |  |  |
| 23 | Перелазание через препятствия (конь, козел, мостик, лавочка и т.п.) |  |  |
| 24 | Лазания по шветской стенке с подстраховкой учителя |  |  |
| 25 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. |  |  |
| 26 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. |  |  |
| 27 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. | Комплексы упражнений с обручем |  |  |
| 28 | Кувырок назад, комбинация из кувырков |  |  |
| 29 | Кувырок вперед |  |  |
| 30 | Кувырок на лопатки и обратно |  |  |
| 31 | Комбинация из кувырков |  |  |
| 32 | Маховые прыжки с колен на ноги и обратно на матах | Комплексы упражнений на развитие мышечного тонуса |  |  |
| 33 | Акробатические соединения |  |  |
| 34 | Упор в положении присев и лежа на матах |  |  |
| **Лыжная подготовка (38часов)** | 35 | Ознакомление с лыжами. Устройство и правильность одевания | Подготовить одежду и обувь для занятий на улице в зимний период. |  |  |
| 36 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. |  |  |
| 37 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. |  |  |
| 38 | Ходьба приставным шагом. |  |  |
| 39 | Ходьба приставным шагом. |  |  |
| 40 | Ходьба ступающим шагом. |  |  |
| 41 | Ходьба ступающим шагом. |  |  |
| 42 | Ступающий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 43 | Ступающий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 44 | Скользящий шаг. |  |  |
| 45 | Скользящий шаг. |  |  |
| 46 | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». |  |  |
| 47 | Повороты на месте «переступанием» |  |  |
| 48 | Повороты на месте «переступанием» |  |  |
| 49 | Передвижение на лыжах на дальность до 500 метров за урок |  |  |
| 50 | Передвижение на лыжах на дальность до 600 метров за урок |  |  |
| 51 | Прогулки на лыжах |  |  |
| 52 | Прогулки на лыжах |  |  |
| 53 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 54 | Прогулки на лыжах |  |  |
| 55 | Прогулки на лыжах | Подготовить одежду и обувь для занятий на улице в зимний период. |  |  |
| 56 | Прогулки на лыжах |  |  |
| 57 | Прогулки на лыжах |  |  |
| 58 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 59 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 60 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 61 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 62 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 63 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 64 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 65 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 66 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 67 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 68 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 69 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 70 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 71 | Прогулки на лыжах |  |  |
|  | 72 | Прогулки на лыжах |  |  |
| **Коррекционные игры (6 часов)** | 73 | Коррекционная игра «Запрещенное движение» | Шаг вперед, шаг назад, вправо в лево |  |  |
| 74 | Коррекционная игра «Запомни порядок» | Шаг вперед, шаг назад, вправо в лево |  |  |
| 75 | Коррекционная игра «Летает — не летает» | Шаг вперед, шаг назад, вправо в лево |  |  |
| 76 | Коррекционная игра «Говорящий мяч» | Шаг вперед, шаг назад, вправо в лево |  |  |
| 77 | Коррекционная игра «Два сигнала» | Шаг вперед, шаг назад, вправо в лево |  |  |
| 78 | Коррекционная игра «Запрещенное движение» | Шаг вперед, шаг назад, вправо в лево |  |  |
| **Подвижные игры (5часов)** | 79 | Умение правильно держать теннисную ракетку. Развивающая игра по правилам настольного тенниса | Кооплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 80 | «Догони мяч» | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 81 | «Быстро по  местам!» | Комплекс ОРУ без предмета |  |  |
| 82 | «Прыгающие  воробушки» | Комплекс ОРУ без предмета |  |  |
| 83 | «Найди предмет» | Комплекс ОРУ без предмета |  |  |
| **Легкая атлетика  (14 часов)** | 84 | Разминочный легкий бег | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 85 | Медленный бег с сохранением осанки | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 86 | Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 87 | Челночный бег 5 по 10м | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | Подготовка кистей рук к метанию |  |  |
| **89** | Метание теннисного мяча на точность | Подготовка кистей рук к метанию |  |  |
| **90** | Броски и ловля мяча в парах | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| **91** | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 92 | Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 93 | Бег с ускорениями | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 94 | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| 95 | Медленный бег с сохранением осанки | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| **96** | Медленный бег с сохранением осанки |  |  |
| **97** | Медленный бег с сохранением осанки |  |  |
| **Подвижные**  **Игры (5часа)** | **98** | «Кто быстрее?» | Кооплекс ОРУ с предметом |  |  |
| **99** | «Кто быстрее?» | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| **100** | «Кто быстрее?» | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| **101** | «Кто быстрее?» | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |
| **102** | «Кто быстрее?» | Комплекс ОРУ с предметом |  |  |