Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА:	СОГЛАСОВАНА:	ПРИНЯТА педагогическим советом	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	Заместитель директора «22» августа 2022 г. _____ С.А.Духно	Протокол № 9 от 30.08.2022г.	Приказ № 206 от 31.08.2022 г. Директор МБОУ «ЯСОШ»: _____ С.Н.Шмань

Рабочая программа

по физической культуре

Антонова Матвея обучающегося 5 года обучения, получающего образование в форме индивидуального обучения на дому по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с

(с умеренной умственной отсталостью, 2 вариант)

Срок реализации 1 год

Учитель Вяткина Раиса Викторовна

Класс 5

Всего часов 34

Всего часов в неделю 1

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 5 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Основные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и

возникновения вторичных заболеваний;

- подержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно - сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- формировании умения играть в подвижные игры и осваивать элементы

спортивных игр;

- получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:

В Федеральном компоненте государственного стандарта изобразительная деятельность обозначена как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Содержание рабочей программы

Основы знаний:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Сведения о режиме дня и личной гигиене.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья.

- Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
- Двигательный режим.
- Значение подсчета пульса при занятиях на уроках.
- Роль дыхания в жизни человека.
- Как сохранить и улучшить свое здоровье?
- Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

Навыки, умения, развитие двигательных качеств:

Гимнастика

- Построение в одну шеренгу.
- Построение в колонну по одному.
- Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»
- Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.
- Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
- Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч.
- Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.
- Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.
- Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.
- Поднимание на носках с перекатом на пятки.

- Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях.
- Наклоны туловища: вперед, вправо, влево.
- Повороты туловища направо и налево.
- Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях).
- Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя.
- Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.
- Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

Дыхательные упражнения:

- Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос.Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.
- Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.
- Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные). Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами:

- Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

- Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.
- Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения на осанку:

- Упражнения с удерживанием груза на голове.
- Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

Ходьба и бег:

- Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.
- Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук.
- Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом.
- Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов.
- Чередование бега с ходьбой.

Лазание и перелезание:

- Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°.
- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.
- Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.
- Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку).
- Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки:

- Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).

Метания:

- Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания.
- Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Игры:

- «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи».

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Ребенок:

Проявляет интерес:

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,

- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- формирование уважительного отношения к окружающим;

- овладение начальными навыками адаптации;

- освоение доступной социальной роли (обучающегося);

- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;

- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты освоения программы

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- умение радоваться успехам.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

- играть в подвижные игры.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Адаптивная рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы для 5 - 9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, издательство М., «Владос», 2011г.

Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемым результатам освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3. Проекте примерной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность данной программы объясняется несколькими причинами:

– в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

– физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Цель программы:

- Укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Методы и формы организации физической культуры

обучающихся с ТМНР

• Метод индивидуального дозирования физических нагрузок;

• методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация);

• методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет);

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).
- индивидуальный, групповой, фронтальный и коллективный способы организации учебных действий.

Реализация уроков осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Уроки по физической культуре проводятся в помещении, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Специфика предмета

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Адаптивная физическая культура для детей с ТМНР – это новое направление, как в специальной педагогике, так и в адаптивной физической культуре, включающие в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно-оздоровительной и коррекционно-компенсаторной работы.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Общая характеристика учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю (18 часов – 1 четверть, 14 час – 2 четверть, 20 часов – 3 четверть и 16 часов – 4 четверть). Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 35-40 минут.

Распределение учебного материала

Раздел программы	Количество часов
Физическая подготовка	10
Коррекционные подвижные игры	16
Лыжная прогулка	6

Каждый из четырех разделов программы предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- ***минимальный уровень***, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- ***достаточный уровень***, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,

- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Предполагаемые результаты освоения программы в 5 классе

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать вверх с доставанием предметов;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

- броскам мяча;

- ловле мяча;

- передаче мяча.

Получит возможность научиться:

- элементам спортивной игры «бочче»;

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Раздел «Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе»

Может научиться:

- выполнять строевые упражнения с лыжами;

- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Получит возможность научиться:

- взаимодействовать с партнерами в подвижных играх на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка»:

Может научиться:

- удерживать позу с помощью во время работы на велотренажере;

- узнавать составные части велотренажера;

- вращать педали с фиксацией ног.

Получит возможность научиться:

- последовательности действий при посадке на велотренажер.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Физическая подготовка. *Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

Корригирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

Коррекционные подвижные игры. *И*гры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

Лыжная прогулка. Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

Велосипедная подготовка. Работа на велотренажере.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ в 5 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
Раздел программы: Физическая подготовка - 10 часов					
1	Построения и перестроения	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба и бег. ОРУ. *Основные упражнения:* - Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». - Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. - Повороты по ориентирам. - Перестроение в круг, взявшись за руки. - Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону. *Корригирующие упражнения:*		

			Круговые движения в лучезапястных суставах.		
2	Основные движения рук, ног, туловища	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба и бег. ОРУ. *Основные упражнения:* - Положение рук вперед, вверх, в стороны, за голову. - То же, но во время ходьбы. - Движения правой (левой) ногой вперед, в сторону, назад. - Сгибание ног в коленном суставе вперед, назад. - Наклоны туловища вперед, назад, вправо-влево. - Повороты туловища направо-налево. *Корригирующие упражнения:* Круговые движения в лучезапястных суставах.		
3	Ходьба с изменением направления и темпа	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. ОРУ. *Основные упражнения:* - Начало движения и остановка по звуковому сигналу.		

			- Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.). - Ходьба парами, взявшись за руки, за учителем. - Ходьба в чередовании с бегом. Подвижная игра «Беги ко мне» *Корригирующие упражнения:* Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.		
4	Бег с остановками по сигналу	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. ОРУ. *Основные упражнения:* - Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. - Согласование ходьбы с хлопками. - Ходьба с изменением темпа за учителем. - Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне». *Корригирующие упражнения:* Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки		

			вниз - расслабиться - выдох.		
5	Преодоление препятствий при ходьбе	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками. *Основные упражнения:* Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: - ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); - перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; - перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом. Подвижная игра «Хвостики». *Корригирующие упражнения:* Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).		
6	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к		

			плечам. *Основные упражнения*: - Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя. - Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных). - Челночный бег. - Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч. *Корригирующие упражнения:* Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)		
7 8	Прыжки	2	*Подготовительные упражнения:* Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ. *Основные упражнения:* - Прыжки на месте на двух ногах. - Прыжки вперед через рейки лесенки координации. - Прыжки из обруча в обруч. - Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимн/мат. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».		

			Корригирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок»		
9	Разновидности ходьбы	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. *Основные упражнения:* - Ходьба по линиям: прямо, правым и левым боком. - Ходьба спиной вперед. - Ходьба «змейкой». - Ходьба с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Аист ходит по болоту» *Корригирующие упражнения:* Круговые движения в голеностопных суставах		
10	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	*Подготовительные упражнения:* Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.		

			Основные упражнения: - Прыжки на месте на двух, одной ноге. - Прыжки на одной (правой, левой) ноге вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. - Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам). Игра «Прыг-скок». *Корригирующие упражнения:* Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).		
Раздел программы: Коррекционные подвижные игры - 16 часов					
11 12	Подвижные игры с элементами ОРУ	2	*Подготовительные упражнения:* Ходьба и бег с изменением направления (за учителем). *Основные упражнения:* Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища. Игры «Сбор овощей», «Повтори, не ошибись». *Корригирующие упражнения:* сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)		

13 14	Подвижные игры с бегом	2	*Разминка:* Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ. *Подготовительные упражнения:* Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам. *Основные упражнения:* Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки». *Корригирующие упражнения:* Взмахи ногой вперед, назад.		
15 16	Подвижные игры с мячом.	2	*Разминка:* Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ. *Подводящие упражнения:* - Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы. - Броски мяча в пол с отскоком в стену. - «Соберём мячи в корзину». *Основные упражнения:* - Касание рукой подвешенного мяча и удар по		

			подвешенному мячу с помощью взрослого. - Броски волейбольного мяча в сетку. Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови». *Корригирующие упражнения:* Дыхание по подражанию: «понюхать цветок».		
17	Подвижные игры с прыжками	1	*Разминка:* ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой. *Подводящие упражнения:* - Прыжки вверх. - Прыжки с продвижением вперед *Основные упражнения:* Подвижные игры «Удочка», «Прыгающие воробушки» *Корригирующие упражнения:* Круговые движения в голеностопных суставах.		
18 19		1	*Разминка:* ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой. *Подводящие упражнения:* - Метание мяча в стену правой, левой рукой.		

			Основные упражнения: Подвижные игры «На линии огня», «Кто дальше?» *Корригирующие упражнения:* Круговые движения в голеностопных суставах.		
20 21	Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча	2	*Разминка*: ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. *Подводящие упражнения:* - Касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого. - Удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого. *Основные упражнения:* - Броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки. - Броски через сетку в парах. *Корригирующие упражнения:* Расслабление (потряхивание) рук.		
22	Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	2	*Разминка:* ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ. *Подводящие упражнения:* - Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение		

23			можно менять). *Основные упражнения:* - Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. - То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. - Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально). *Корригирующие упражнения:* Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов		
24 25	Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу	2	*Подготовительные упражнения:* Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек. *Основные упражнения:* - Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа. -Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого. - Удар ногой по воротам. *Корригирующие упражнения:* Разведение и сведение пальцев рук		

26	Броски и катание шаров	2	*Разминка:* ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук. *Подводящие упражнения:* - Перекатывание мяча в парах. - То же, но между параллельно лежащими гимн/палками. *Основные упражнения:* - Катание шаров «паллино» и «бочче» на различные расстояния; в указанную цель. - Броски шара бочче, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино. - Поочередные броски бочче к паллино. *Корригирующие упражнения:* Пальчиковая гимнастика «Моя семья»		
Раздел программы: Лыжная прогулка - 6 часов					
27 28	Лыжная прогулка	6	*Ознакомление.* Переноска лыж. Выход на площадку. *Начальное разучивание:* - Построение на лыжах. - Передвижение ступающим и шагом без палок с		

29 30 31 32 33	Физическая подготовка		помощью учителя и самостоятельно. - Передвижение скользящим шагом без палок. - Повороты на месте переступанием. Очистка лыж. *Углубленное разучивание. Повторение*. (содержание предыдущих уроков) У *Корригирующие упражнения:* Круговые движения в лучезапястных суставах.		
34			*Упражнения на осанку*		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

2. Флажки.

3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

5. Координационная лесенка.

6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).

10. Гимнастические маты.

11. Резиновый жгут.

12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

13. Набор для игры в «Боччe».

14. Обручи разных размеров.

15. Гимнастическая стенка.

16. Гимнастические скамейки.

17. Набор для игры в «Боччe».

18. Лыжи, лыжные палки.

19. Велотренажер.

20. Беговая дорожка.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.

4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Список литературы

Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002.

Халемский Г. А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки.-2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.- 80с

Потапова Н. А., Кротова Л. М., Гатиатулин Р. Р. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006 – 216с.: ил.- (Коррекционная школа).

Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М. : Дрофа, 2006. – 76 с.