



## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для обучающегося 5 класса составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ Ермоловской СШ имени П.Д. Дорогойченко.

По учебному плану- 2 часа в неделю. Итого 64 часа в год.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умственно отсталых учащихся.

Дети данной категории имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. При планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же заданий и различных условиях.

Учащейся оказывается непосредственная помощь в процессе воспроизведения того или иного задания.

Каждый урок планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям: чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок состоит из вводной, подготовительной, основной, заключительной частей, которые методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе преподавания решаются задачи:

- учить ребёнка готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на уроках и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям и переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Преподавание физкультуры для учащегося с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно

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. Осуществляется постоянный контроль физической нагрузки подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. 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 физической культуры ребенок с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелазания.

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.

Уроки физической культуры включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия 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.

Занятия на лыжах 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

На уроках используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры,

занимательности. Инструктаж по всем видам упражнений сопровождается подробным инструктажем и демонстрацией.

## Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Тема урока	Словарь. Работа по социализации.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.	Дата проведения
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 2мин.	Ходьба спортивная.  Социализация – соблюдение правил техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.		
Ходьба (1 час) 2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы	
Бег (3 часа) 3-5	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег(встречная эстафета)	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета(круговая). Расстояние 5—15 м	
Прыжки (2 часа) 6-7	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув</i>	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	

			<i>ноги</i> .Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	
Метание (2 часа) 8-9	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м	
Подвижные игры (7 часов) 10	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»	
Коррекционные игры 11-12	«Запомни порядок», «Летает — не летает»	—	—	—	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений 13-14	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»	
Игры с бегом и прыжками 15-16	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»	
17-22	Занятия на тренажерах.(6 часов) 26-31	Гибкость	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Комплексного применения знаний и умений	
23-24	Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.(2 часа) 32-34	Гимнастика	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления	

25-26	Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.(2часа) 35-36	Перекат	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Комплексного применения знаний и умений	
27	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Гимнастика	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Изучение нового материала и первичного закрепления	
28	Эстафеты с предметами.	Воздушные ванны	Развитие навыков коммуникативного общения	Игровой	
29	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	Скамейка	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Изучение нового материала и первичного закрепления	
30	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Равновесие	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Изучение нового материала и первичного закрепления	
31	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.		Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Скакалки, секундомер, свисток	
32	Произвольное лазание по скамейке.		Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Скамейка, свисток	
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами	Социализация – соблюдение всех правил в труде, техника безопасности	Коррекция зрительного и слухового	Дозировка снижена.	
34	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Социализация мышления.	Коррекция координации движения через (повороты)	Дозировка снижена.	
35	Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 500м.	Социализация - преодоление трудностей, освоение новых навыков.	Коррекция координации движения работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Дозировка снижена.	
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Социализация – совместные действия, развитие координации,	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через	Дозировка снижена.	

		которая необходима в трудовой деятельности	передвижения на лыжах;		
37	Передвижение на лыжах «скользящим шагом».	Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах	Дозировка снижена.	
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)	Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.	Дозировка снижена.	
39-43	Спуски со склонов в основной и низкой стойке. Подъем по склону наискось.	Социализация – преодоление трудностей необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через совместную работу рук и ног при спусках и подъемах.	Дозировка снижена.	
44	Передвижение на лыжах 1км без учёта времени.	Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через выполнения задания учителя.	Дозировка снижена.	
45	Подъем наискось и прямо «лесенкой».	Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок и комментарий.	Дозировка снижена.	
46	Игры на лыжах «Быстрый лыжник»	Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция речи и памяти через повтор правил игры, мыслительной деятельности через обсуждение ошибок.	Дозировка снижена.	
Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что			



47		изменилось?», «Волшебный мешок»			
48	«Запомни порядок», «Летает — не летает»	—	—	—	
49-50	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»			
51-52	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»			
53 Пионербол (4 часа).	Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	Социализация – коллективные действия.	Коррекция пространственной ориентации через ловлю, передачу мяча.	Дозировка снижена.	
54-55	Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса.	Социализация – коллективные действия.	Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Дозировка снижена.
56-57	Нижняя подача	Социализация – коллективные действия	Социализация – совместные действия партнеров	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча	Дозировка снижена.
58-59	Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием».	Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка снижена.	
60-62	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через бег, метание мяча	Дозировка снижена.	

63-64	Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега.	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя.	Дозировка снижена.	
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------	--