

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместителем директора по УВР

Директор МБОУ СОШ № 22

_____ / Н.И Бардакова

_____ /Е.В.Парыгина

имени Г.Ф. Пономарева

Протокол заседания МО

« ____ » _____

_____ Л.А. Постникова

№ _____ от _____

« _____ » _____

Рабочая программа
по учебному предмету «Физической культуры»
5_класса

**АДАптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования
обучающихся с умственной отсталостью интелектуальными нарушениями**

Составитель: Шмидт Д.С.
учитель физической культуры

Содержание:

	Стр.
1. Пояснительная записка.	3.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.	4.
3. Место курса в учебном плане.	4.
4.Содержание тем учебного предмета, курса.	5
5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.	8.
6.Литература.	18.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 4 класса составлена на основе адаптированных основных образовательных программ для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена с учётом рекомендаций по психофизическому развитию детей с нарушением интеллекта и их умственных возможностей.

Основная цель изучения данного предмета: заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах:

«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Общая характеристика курса

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание в школе для детей с заболеваниями ОДА включает следующие формы:

- 1) урок физической культуры – как один из основных учебных предметов, обязательный для всех учащихся;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные и физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
- 3) уроки лечебной физкультуры;
- 4) уроки ритмопластики;
- 5) спортивно-массовые мероприятия как внутри школы, так и внешкольные.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время

выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность

отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.

Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

- Выполнение строевых команд.
- Передвижение на лыжах.
- Спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

- Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

- игры с бегом;
- прыжками;
- лазанием;
- метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе);

- построениями и перестроениями;
- бросанием, ловлей, метанием.

Календарное поурочно-тематическое планирование: 4 класс

№	Дата	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика			
1		ТБ на уроках легкой атлетики.	текущий
2-3		ОРУ. Ходьба в медленном среднем темпе	текущий
4-5		Прыжковые упражнения.	текущий
6-7		Прыжок в длину с места.	текущий
8-9		Прыжок в длину с места. Беговые упражнения	текущий
10-11		Беговые упражнения. Прыжок в длину с места	текущий
12		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами	текущий
13-14		Метание малого мяча из различных И.П.	текущий
15-16		Метание малого мяча из различных И.П.	текущий
17-18		Метание малого мяча из различных И.П.	текущий
19		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами	текущий
20-21		Бег, в разном темпе	текущий
22-23		Подвижные игры с элементами бега и метания	текущий
24		Беговые упражнения	текущий
25		Прыжковые упражнения	текущий
26-27		Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания	текущий
Гимнастика			
28		Охрана труда на уроках гимнастики	текущий

29		Упражнения без предметов	текущий
30-31		Строевые упражнения. Упражнения лежа	текущий
32-33		Строевые упражнения. Упражнения со скакалками	текущий
34-35		Упражнения с обручами	текущий
36-37		Упражнения на гимнастической скамейке	текущий
38-39		Упражнения с сенсорными мячами и мягкими модулями	текущий
40-41		Упражнения на гимнастической стенке	текущий
42-43		Строевые упражнения. Упражнения лежа	текущий
44-45		Упражнения на фитболах	текущий
46-47		Упражнения со скакалками	текущий
48		Преодоление полосы препятствий	текущий
Подвижные игры			
49		Охрана труда на уроках подвижных игр	текущий
50-51		Подвижные игры без предметов	текущий
52-53		Подвижные игры с предметами	текущий
54-57		Школа мяча	текущий
58-59		Игра «бочча»	текущий
60-63		Игра «бочча»	текущий

64-65		Эстафеты с предметами	текущий
66-67		Адаптированный настольный теннис	текущий
68-69		Адаптированный настольный теннис	текущий
70-71		Эстафеты с предметами	текущий
72		Подвижные игры с элементами баскетбола	текущий
73		Подвижные игры с элементами пионербола	текущий
74		Подвижные игры с элементами футбола	текущий
75-76		Эстафеты с предметами	текущий
Легкая атлетика			
77		Легкая атлетика	текущий
78-79		Беговые упражнения. Прыжки	текущий
80		Прыжок в длину с места	текущий
81-82		Упражнения с мячами	текущий
83-84		Метание мяча в вертикальную цель	текущий
85-86		Метание мяча в вертикальную цель	текущий
87-88		Беговые упражнения	текущий
89-90		Прыжковые упражнения	текущий
91-92		Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания	текущий
93-94		Беговые упражнения. Прыжки	текущий
95-		Упражнения на тренажерах	текущий

97			
98-100		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами	текущий
100-102		Подвижные игры с предметами	текущий

Литература для учителя:

1. Википедия.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 5-9 классы, Москва, 2004
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001
4. . Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Издательство «Просвещение», М., 2007
5. Паралимпийский игры, Википедия.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2007.
7. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010.