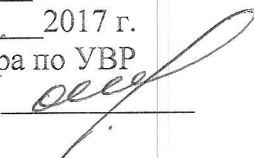


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № 1
от 24 авг. 2017 г.
Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. 

Приказ № 1
от 09 2017 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. 

Адаптированная рабочая программа учебного
предмета (курса)
«Физическая культура»
для учащейся 6 класса с умеренной умственной отсталостью
на 2017–2018 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработала:
Чистякова Антонина Ильинична
учитель начальных классов
1 квалификационная категория

Турма 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) для обучающейся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательные отношения с которыми возникли до 01.09.2016г (3-9 классы) и «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов», под редакцией Бгажноковой И.М., 2013 (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, 2013 год).

Рабочая программа рассчитана на 17 часов, 0,5 час, в неделю.

(1- 9 КЛАССЫ)

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

В программу включены следующие разделы: **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, игры и игровые упражнения.**

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать
- 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 ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку; учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

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. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность

воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учётом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. 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, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

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

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами (коньками) 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.

Учащиеся должны знать:

- для чего и когда применяются лыжи;

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения рук и туловища на лыже в скользящем шаге;
- выполнять поворот на месте (направо и налево) переступанием
- подниматься на склон прямоступающим шагом, полужёлочкой (прямо и наискосок).

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.

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения	Прикладные упражнения	Игры
Дыхательные упражнения. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Основные положения и движения. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперёд и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочерёдное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лёжа на спине - «велосипед». Упражнение на	Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперёд по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба и бег. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег прямо наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции. Прыжки. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Прыжки в длину с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 15°. Прыжок через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на	Подвижные игры «Узнай на ощупь», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто быстрее»

расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперёд. Упражнения на формирование правильной осанки. Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки поочерёдное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.	руки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в соответствующую цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной величины.	
--	--	--

Тематический план по разделам

№	Разделы, темы курса	Количество часов
1.	Гимнастика	4
2.	Лёгкая атлетика	6
3.	Лыжная подготовка	4
4.	Подвижные игры	3
	Итого:	17 час.

Тематический план (17 час.)

№	Тема урока	Кол-во час.
1	Ходьба и бег. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно).	1
2	Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.	1
3	Прыжки. Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1
4	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	1
5	Дыхательные упражнения. Дыхание в положении лёжа. Грудное и брюшное дыхание. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.	1
6	Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе. Метание мяча в цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность	1
7	Упражнения на формирование правильной осанки. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседа-	1

	ния на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.	
8	Ритмические упражнения. Выполнение построения и перестроения	1
9 3 четв	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Упражнения в лазаньи и перелазании	1
10	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками	1
11	Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом.	1
12	Выполнение поворота на месте (направо и налево) переступанием.	1
13	Поднимание на склон прямым шагом, полукочкой (прямо и наискосок).	1
14	Прохождение на лыжах до 500 м.	1
15	Подвижные игры «Узнай на ощупь»	1
16	Подвижные игры «Лови, бросай, упасть не давай»	1
17	Подвижные игры «Кто быстрее»	1