

**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель программы обучения:**

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.

**Задачи программы обучения*:***

― 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

- ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

- ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

- ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

- ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

- ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

- ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

- ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

- ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

- ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 5 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | «Легкая атлетика» | 23 |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 27 |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 19 |
| 4 | «Спортивные игры (пионербол)» | 15 |
| 5 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 18 |
| 6 | «Спортивные игры (волейбол)» | - |
| **Всего часов:** | | **102** |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных

Качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Метапредметные результаты**характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

**5. Содержание учебного предмета.**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**

**Строевые упражнения**

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:**

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

**Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после**

**консультации врача):**

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
* реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

**Ходьба**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

**Бег**

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

**Прыжки**

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**Метание**

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры**

**Пионербол**

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя

руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

**Баскетбол**

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
* равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| По плану | По факту |
| 1 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |  |  |
| 2. | Упражнения на развитие скорости бега. | 1 |  |  |
| 3. | Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 |  |  |
| 4. | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 |  |  |
| 5. | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 |  |  |
| 7. | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8. | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 9. | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | 1 |  |  |
| 10 | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». |  |  |  |
| 11 | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 1 |  |  |
| 12 | Розыгрыш мяча в три паса. | 1 |  |  |
| 13 | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | 1 |  |  |
| 14 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | 1 |  |  | |
| 15 | Нападающий удар, защита у сетки. | 1 |  |  | |
| 16 | Пионербол. Учебная игра. | 1 |  |  | |
| 17 | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 |  |  | |
| 18 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 |  |  | |
| 19 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 |  |  | |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | 1 |  |  | |
| 21 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 1 |  |  | |
| 22 | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 |  |  | |
| 23 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 1 |  |  | |
| 24 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 |  |  | |
| 25 | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | 1 |  |  | |
| 26 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 |  |  | |
| 27 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 |  |  | |
| 28 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | 1 |  |  |
| 30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |  |  |
| 31 | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | 1 |  |  |
| 32 | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 |  |  |
| 33 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 34 | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 1 |  |  |
| 35 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | 1 |  |  |
| 36 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 1 |  |  |
| 37 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  |  |
| 38 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | 1 |  |  |
| 39 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | 1 |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 1 |  |  |
| 41 | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | 1 |  |  |
| 42 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 1 |  |  |
| 43 | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 |  |  |
| 44 | Торможение «плугом» на равнине. | 1 |  |  |
| 45 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 |  |  |
| 46 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 |  |  |
| 47 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 1 |  |  |
| 48 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | 1 |  |  |
| 49 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | 1 |  |  |
| 50 | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 51 | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | 1 |  |  |
| 52 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 53 | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 |  |  |
| 54 | Бег 400 м. Пионербол. | 1 |  |  |
| 55 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 |  |  |
| 56 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 |  |  |
| 57 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 1 |  |  |
| 58 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 59 | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 1 |  |  |
| 60 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 61 | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 |  |  |
| 62 | Бег 400 м. Пионербол. | 1 |  |  |
| 63 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 |  |  |
| 64 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 1 |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 67 | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 1 |  |  |
| 68 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 69 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |  |  |
| 70 | Упражнения на развитие скорости бега. | 1 |  |  |
| 71 | Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 |  |  |
| 72 | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 |  |  |
| 73 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 |  |  |
| 74 | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 |  |  |
| 75 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 76 | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 77 | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | 1 |  |  |
| 78 | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». |  |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 1 |  |  |
| 80 | Розыгрыш мяча в три паса. | 1 |  |  |
| 81 | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | 1 |  |  |
| 82 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | 1 |  |  |
| 83 | Нападающий удар, защита у сетки. | 1 |  |  |
| 84 | Пионербол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 85 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 86 | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 |  |  |
| 87 | Бег 400 м. Пионербол. | 1 |  |  |
| 88 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 |  |  |
| 89 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 1 |  |  |
| 91 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 92 | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 1 |  |  |
| 93 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 94 | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 |  |  |
| 95 | Бег 400 м. Пионербол. | 1 |  |  |
| 96 | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 |  |  |
| 97 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 1 |  |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 100 | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 1 |  |  |
| 101 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 102 | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 1 |  |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Легкоатлетическая дорожка.
2. Сектор для прыжков в длину.
3. Сектор для прыжков в высоту
4. Игровое поле для футбола (мини-футбола).
5. Площадка игровая баскетбольная.
6. Площадка игровая волейбольная.
7. Гимнастический городок.
8. Полоса препятствий.
9. Лыжная трасса.