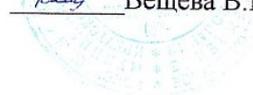


Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного  
муниципального образования «Малоголоустненская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
МО ПМСЦ  
«Три кита»  
Протокол № 1  
«31» 08 2017 г.  
Руководитель МО  
Петрова О.В. 

Согласовано  
зам. директора по УВР  
Кириленко Т.А.   
«31» 08 2017 г.

Утверждаю  
Приказ № 162/11  
от «31» 08 2017 г.  
Директор МОУ ИРМО  
«Малоголоустненская СОШ»  
 Вещева В.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для индивидуального обучения на дому обучающихся с  
умственной отсталостью умеренной и тяжелой степени, сложными  
дефектами

для обучающегося 5 класса

Образовательная область: Физическая культура

Разработала:  
Вещева Елена Григорьевна  
учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре 5 класса для домашнего обучения составлена по программе обучения детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5-9 классах. Составитель: Т.Б. Баширова. В 2ч. Иркутский институт повышения квалификации работников образования. – Иркутск, 2011.

2017-2018 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа физической культуре для учащихся 5- 9 классов разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы МОУ ИРМО « Малоголоустненская СОШ». Рабочая программа составлена с учётом программы в соответствии с учебным планом АООП образования УУО.МОУ ИРМО «Малоголоустненская СОШ» на 2016 - 2017 уч. год. Программа учебного курса по физической культуре для обучающихся 5 класса с умеренной и выраженной умственной отсталостью рассчитана на 17часов. (1 раз в 2 недели). Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий поадаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела:, «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи:

учить детей готовиться к уроку физкультуры;

учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры,  
учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);  
учить 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 ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;  
учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;  
учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;  
учить преодолению простейших препятствий;  
учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых  
вещей; учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных  
играх. Включение лыжной подготовки

### Требования к уровню подготовки обучающихся

Требования задаются в форме, близкой школьной практике и предметному содержанию курса физической культуры. Они предполагают выполнение действий различной степени сложности. 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

Содержание программы курса

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в

положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

#### 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, по двое. Бег в колонне. 7

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической

скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. 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, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. 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 (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). 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, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. 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, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос 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.

#### Календарно- тематическое планирование

№ п/п		Темы	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	1
2.		Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Игра «Будь внимателен»	1

3.		Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач.	1
4.		Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
5.		Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.	1
6.		Выполнение скоростного бега на 30-60 м с высокого. Бег из различных исходных положений.	1
7.		Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	1
9		Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
10		Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1
11		Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель	
12	Гимнастика	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал.	1
13		Выполнение поворотов на месте с поворотом	
14		Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед. Игра «Запрещенное движение»	1
15		Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.	1
16		Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками.	
17		Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1
	Итого:		17

#### Учебно-методические средства

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5- 9 классов / В.М.Мозговой. // В.В.Воронковой. - М.: ВЛАДОС, 2014 . - сб.1. - 224 с. 2.

Примерные программы обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5-9 классах. ( автор программы: Т.Б.Баширова. Под ред. ОГОУ ДГЮ, 2011 – сб.2. 78 с. 3. Физическая культура. Рабочие программы. [Текст]:

Предметная линия учебников М Я Виленского, В.И. Лях. 5 – 9 классов: посвящение для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 2 изд: – М. : Просвещение, 2016. –104 с изд: – М. : Просвещение, 2016. –104 с

Дополнительная литература:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М Я Виленского, В.И. Лях. 5 – 9 классов: посвящение для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 2 изд: – М. : Просвещение, 2016. –104 с

2. Грачев, О. К. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / О. К. Грачев; ред. Е. В.

Харламова. - М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2005. - 461 с

3. Учебник. Физическая культура. [Текст]: 5 класс. ФГОС / А. П. Матвеев : посвящение для учителей общеобразовательных / А. П. Матвеев – М. : Просвещение, 2016 – 112 с

Электронные образовательные издания и ресурсы: 1.1 открытый урок 1 сентября "Программа по физической культуре, согласно ФГОС".

5 Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/627681/>