**Рабочая программа**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе образования**

**для обучающейся с ограниченными возможностями здоровья**

**с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**(вариант 2) на дому в 5-9 классах по предмету**

**«Физкультура»**

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа на дому по предмету «Физкультура» в 5-9 классах разработана на основе:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;

2. Приказа 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.Требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 2) МОУ «Ульканская СОШ №2»

4. Программы обучения детей с умеренной умственной отсталостью в 5-9 классах Сост.: Баширова Т.Б..- Иркутск: ИИПКРО, 2011

Обучение с обучающимися организовано на дому. На уроках физкультуры в 5-9 классах продолжается работа по коррекции двигательной сферы учащихся с умеренной умственной отсталостью. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию и коррекции пространственной ориентировки, координации движений.

Занятия по физической культуре в первую очередь направлены на:

* формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
* формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

* формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

     Конечная **цель** обучения – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре является *оптимизации физического состояния и развития ребенка.*

     Задачи:

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

-  преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

-  сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

-  повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Каждый урок по физической культуре 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.

**2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися.**

     Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

      В процессе физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую  самые  простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей трудновыполнимыми  из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей.

     Для обучения созданы специальные условия, которые дают возможность ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Подобран материал  по степени сложности, исходя из особенностей физического развития ребёнка.

Урок строится из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые методически связаны между собой.

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

**Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи (индивидуально к каждому ребенку):**

учить детей готовиться к уроку физкультуры;

учить исходным положениям при выполнении обшеразвивающих 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 правильному захвату различных по величине предметов, передаче их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;

учить преодолению простейших препятствий;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2» на изучение предмета «Физкультура» на дому в 5-9 классах отводится в 5 классе – 0,5 час в неделю (17 часов), в 6 классе - 0,5 час в неделю (17 часов), в 7 классе - 0,5 час в неделю (17 часов), в 8 классе - 0,5 час в неделю (17 часов), в 9 классе - 0,5 час в неделю (17 часов).

**4. Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с уме­ре­н­ной умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты:**

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты**

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.*

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
* Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

**5.Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения**

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их и разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками, добиваться них координированности. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление мышц рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Из положения «ноги врозь» поочередно сгибать ноги.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стойка у вертикальной плоскости в положении правильной осанки. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

**Ритмические упражнения**

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

**Прикладные упражнения**

Повороты направо, налево с указанием направления учителем.

**Ходьба и бег**

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе. Игры с передвижением.

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов.

**Броски, ловля, передача предметов**

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 горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах с учителем двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.

**Лазание, подлезание, перелезание**

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.

**Игры**

«Запомни порядок», «Так можно, так нельзя».

**Лыжная подготовка**

**6 класс**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения**

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

**Основные положения и движения**

Повторение и закрепление основных движений, отработанных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

**Упражнения на осанку**

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.

Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

**Ритмические упражнения**

Выполнение простейших движений в ритме со словесным сопровождением. Восприятие перемены темпа и музыки.

**Прикладные упражнения**

Повороты направо, налево с указанием направления учителем.

**Ходьба и бег**

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе. Бег на скорость с высокого старта на 30 м.

**Прыжки**

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту метнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги.

**Броски, ловля, передача предметов**

Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, с перекладыванием его из руки в руку.

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу с учителем из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность.

**Лазание, подлезание, перелезание**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Вис на рейке стенки на руках до 1 -2 сек.

**Игры**

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Лови, бросай упасть не давай», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее докинет».

**Лыжная подготовка.**

**7 класс**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения**

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

**Основные положения и движения**

Положения рук - на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностям в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

**Упражнения для формирования правильной осанки**

Ходьба с руками за спиной, поднятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

**Ритмические упражнения**

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе при ходьбе, беге, подскоках.

**Прикладные упражнения**

Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителем.

**Ходьба и бег**

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафета с бегом.

**Прыжки**

Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

**Броски, ловля, передача предметов**

Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

**Лазание, подлезание, перелезание**

Лазание по гимнастической стенке. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

**Игры**

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Кто дальше бросит», эстафета с передачей предметов сидя.

**Лыжная подготовка.**

**8 класс**

**Обшеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения**

Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

**Основные положения и движения**

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

**Упражнения на осанку**

Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов.

**Ритмические упражнения**

Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш — ходьба, полька - прыжки, вальс - плавные упражнения).

**Прикладные упражнения**

Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителем.

**Ходьба и бег**

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, бег по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Эстафета с бегом.

**Прыжки**

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50x50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

**Броски, ловля, передача предметов**

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча цель с шага. Броски мяча на дальность. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед.

**Лазание, подлезание, перелезание**

Лазание по гимнастической стенке. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты. Преодоление 3-4 различных препятствий.

Подлезание под препятствие.

**Игры**

«Что изменилось?», «Падающая палка», с имитацией движений по команде учителя. «Узнай по голосу», «Кто дальше бросит», эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

**Лыжная подготовка.**

**9 класс**

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**Дыхательные упражнения**

Ритмичное и углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции.

**Основные положения и движения**

Исходные положения; лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем. Содружественные движения конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

**Упражнения на осанку**

Повторение и закрепление упражнений, представленных в программе предыдущих классов.

**Ритмические упражнения**

Танцевальные ритмичные движения под музыку. Движения имитирующие животных.

**Прикладные упражнения**

Повороты направо, налево, кругом с указанием направления учителем.

**Ходьба и бег**

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Перемещение боком приставными шагами. Эстафета с бегом.

**Прыжки**

Закрепление ранее пройденных прыжков.

**Броски, ловля, передача предметов**

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча цель с шага. Броски мяча на дальность. Отбивание мяча об пол. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед.

**Лазание, подлезание, перелезание**

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки.

Подлезание под препятствие.

**Игры**

Закрепление различных подвижных игр.

**Лыжная подготовка.**

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-ый класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *п/п* | *Наименование раздела* | *Всего часов* |
| 1-2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения  Дыхательные упражнения | 2 |
| 3-4 | Основные положения и движения | 2 |
| 5-6 | Упражнения на осанку | 2 |
| 7 | Ритмические упражнения | 1 |
| 8 | Прикладные упражнения | 1 |
| 9 | Ходьба и бег | 1 |
| 10 | Прыжки | 1 |
| 11-12 | Броски, ловля, передача предметов | 2 |
| 13 | Лазание, подлезание, перелезание | 1 |
| 14-15 | Игры | 2 |
| 16-17 | Лыжная подготовка | 2 |

**6-ый класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *п/п* | *Наименование раздела* | *Всего часов* |
| 1-2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения  Дыхательные упражнения | 2 |
| 3-4 | Основные положения и движения | 2 |
| 5 | Упражнения на осанку | 1 |
| 6-7 | Ритмические упражнения | 2 |
| 8 | Прикладные упражнения | 1 |
| 9 | Ходьба и бег | 1 |
| 10 | Прыжки | 1 |
| 11-12 | Броски, ловля, передача предметов | 2 |
| 13 | Лазание, подлезание, перелезание | 1 |
| 14-15 | Игры | 2 |
| 16-17 | Лыжная подготовка | 2 |

**7-ый класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *п/п* | *Наименование раздела* | *Всего часов* |
| 1-2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения  Дыхательные упражнения | 2 |
| 3-4 | Основные положения и движения | 2 |
| 5 | Упражнения на осанку | 1 |
| 6-7 | Ритмические упражнения | 2 |
| 8 | Прикладные упражнения | 1 |
| 9 | Ходьба и бег | 1 |
| 10 | Прыжки | 1 |
| 11-12 | Броски, ловля, передача предметов | 2 |
| 13-14 | Лазание, подлезание, перелезание | 2 |
| 15 | Игры | 1 |
| 16-17 | Лыжная подготовка | 2 |

**8-ый класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *п/п* | *Наименование раздела* | *Всего часов* |
| 1-2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения  Дыхательные упражнения | 2 |
| 3-4 | Основные положения и движения | 2 |
| 5-6 | Упражнения на осанку | 2 |
| 7 | Ритмические упражнения | 1 |
| 8 | Прикладные упражнения | 1 |
| 9 | Ходьба и бег | 1 |
| 10 | Прыжки | 1 |
| 11-12 | Броски, ловля, передача предметов | 2 |
| 13 | Лазание, подлезание, перелезание | 1 |
| 14-15 | Игры | 2 |
| 16-17 | Лыжная подготовка | 2 |

**9-ый класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *п/п* | *Наименование раздела* | *Всего часов* |
| 1-2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения  Дыхательные упражнения | 2 |
| 3-4 | Основные положения и движения | 2 |
| 5 | Упражнения на осанку | 1 |
| 6-7 | Ритмические упражнения | 2 |
| 8 | Прикладные упражнения | 1 |
| 9 | Ходьба и бег | 1 |
| 10 | Прыжки | 1 |
| 11-12 | Броски, ловля, передача предметов | 2 |
| 13 | Лазание, подлезание, перелезание | 1 |
| 14-15 | Игры | 2 |
| 16-17 | Лыжная подготовка | 2 |

**7. Материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Спортивный инвентарь: мат, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастическая лестница, обруч, кегли, гимнастический коврик, корзины, бадминтон, лыжи, лыжные палки.

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.