***Рабочая программа***

***по физкультуре для 7 класса,***

для учащихся с умственной отсталостью (в умеренной, тяжелой или глубокой степени; с тяжелыми и множественными нарушениями развития

**Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена на основе программно-методических материалов (Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта [Текст] / Л. Б. Баряева, И. М. Бгажнокова, Д. И. Бойков [и др.]; под ред. И. М. Бгажноковой. — М. :Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика). ISBN 978-5-69-01598-4.

Программа составлена на 64 часа, 2 часа в неделю, в 7иклассе, в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на один год обучения.

Предлагаемый курс направлен на **решение** следующих **задач**:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой, стремления к здоровому образу жизни.

Решаемые задачи позволяют достичь **цели** курса – максимально возможно подготовить воспитанников к самостоятельной жизни.

Преподавание курса сзязано с преподаванием следующих предметов: счёт, человек, музыкально-ритмические занятия и др. и опирается на их содержание.

***Курс предусматривает изучение следующих разделов:***

I. Построения и перестроения.

II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

дыхательные;

общеразвивающие;

направленные на формирование правильной осанки.

III. Прикладные упражнения:

ходьба и бег;

прыжки;

равновесие;

лазание и перелезание;

броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза;

лыжная подготовка.

IV. Игры.

**Построения и перестроения** помогают учителю организовать учащихся. Дети при этом учатся находить свое место в группе, в строю, действовать совместно, строиться и выполнять различные движения в определенном порядке и построении, усваивать команды и подчиняться им, привыкать к дисциплине. У учеников развивается чувство ритма, темпа, улучшается внимание.

**Дыхательные** упражнения изучаются ввиду того, что умственно отсталые дети, имея поверхностное, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять движениями.

Без специальных подготовительных упражнений, направленных на обучение дыханию, умственно отсталые ученики не научатся правильно дышать, их дыхание будет неглубоким, неустойчивым и даже незначительная мышечная нагрузка будет его изменять. Детей следует прежде всего научить вдоху и выдоху, а затем включать в элементарные движения, напоминая постоянно, как нужно производить вдох и выдох.

После трудных упражнений необходимо несколько раз повторять дыхательные упражнения.

**Подбор общеразвивающих и корригирующих** упражнений в программе дает возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях «сидя» и «стоя» даются упражнения в исходном положении «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В раздел введены упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, выработки дифференцировки и точности движений конечностей и в особенности пальцев рук.

Умственно отсталому ребенку недостаточно скорригировать элементарное движение. Необходимо помочь ему включить это движение в сложные действия, выработать соответствующие навыки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно -сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координирование, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

В программу включены упражнения для формирования осанки, т.к. умение правильно держать свое тело имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов и лучшие условия для их работы.

Правильная осанка будет способствовать формированию правильной рабочей позы на уроках трудовой деятельности.

**Прикладные упражнения**

В подразделах **«ходьба и бег», «прыжки», «равновесие», «лазание и перелезание»** даются упражнения, которые помогут постепенно формировать важнейшие прикладные навыки, а упражнения **в бросках, ловле, метании, передаче предметов и переноске груз**а будут содействовать развитию умения манипулировать с разнообразными предметами, что является важным условием подготовки учащихся к самостоятельным видам деятельности.

На занятиях **по лыжной подготовке** воспитываются необходимые навыки и умения: развивается координация движений рук и ног, плавность шага, что помогает детям в овладении более сложными движениями.

Ходьбу на лыжах рекомендуется проводить как в урочное время, так и на прогулках.

Кроме того, физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время благотворно влияют на состояние здоровья, физическое развитие и закаливание учащихся.

В раздел **«Игры»** включены подвижные игры разного вида: коррекционные, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с метанием и ловлей, игры с прыжками.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных и физических навыков у детей.

Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**Отличительными чертами курса является:**

1. На каждом уроке физкультуры с данной категорией обучающихся отрабатываются простейшие упражнения, направленные на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на укрепление здоровья детей.

2. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.п.).

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Используются такие приемы как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. По возможности каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

**Особенности организации учебного процесса по данному курсу:**

Для того, чтобы ученики усвоили упражнения и инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Для каждого урока подбираются такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одни те же упражнения или задания отрабатываются с обучающимися в различных условиях: смена места (на спортивной площадке, в спортивном зале, в другом конце спортивного зала и т.п..), замена предмета, с которым работают ученики, и др.

Словесная инструкция даже в сочетании с правильным показом часто бывает недостаточной для усвоения упражнения – требуется непосредственная помощь учителя обучающимся в процессе воспроизведения того или иного упражнения.

Необходима особенная осторожность в подборе физических упражнений, в их дозировке, в темпе проведения как отдельных заданий, так и всего урока.

Подбор физических упражнений для каждого урока осуществляется с учетом возможностей обучающихся.

Обязательным является **контроль з**а физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволяет отслеживать динамику их развития с момента поступления в школу до ее окончания. Контроль осуществляется в виде текущего контроля в форме наблюдения.

**Тематический план**

**Физкультура,7икласс**

(2 часа в неделю. Всего 64 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Всего  часов | Кол-во  часов | | | Предполагаемые результаты | | Форма контроля | |
| теор. | прак. | |
| 1 | Построения и перестроения | 14 |  | | 14 | | Перестроение из одной шеренги в две. | | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения: | 10 |  | | 10 | | Знание исходных положений, умение их назвать и выполнить по команде. | | наблюдение |
| 3 | Прикладные упражнения: | 12 |  | | 12 | | \*Бег 30 м.   1. \*Прыгать в высоту с разбегу: мальчики — до 70 см; девочки — до 50 см.   \*Прыгать в длину с разбега.  \*Придумать и показать простейшие упражнения для рук.  \*Увернуться от двух падающих одновременно мячей сверху.  \*Разойтись вдвоем на скамейке.  \*Метать в цель малым мячом с расстояния 4 м (мальчики), 3 м (девочки). Диаметр круга (цель) – 40 см. | | наблюдение |
| 4 | **Подвижные игры** | 28 |  | | 28 | | Уметь  - подпрыгивать на двух ногах;  - уметь играть с мячом: бросание, катание, перебрасывание, ловля. | | наблюдение |
|  | **Всего** | **64** |  | | **64** | |  | |  |

**Содержание**

**Построения и перестроения**

*Элементы строя:*

1. Закрепления элемента строя, пройденных на уроках ритмики (построение по росту в шеренгу, колонну, равновесие по носкам и в затылок).
2. Выполнение команд «Ровняйсь!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Группа, стой», перестроение в круг и в колонну по два, по три.
3. Расчет по порядку номеров.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Дыхательные упражнения:

1. Лежа на спине с согнутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди – брюшное дыхание.
2. Лежа на спине с вытянутыми ногами, одна рука на животе, другая на груди – грудное дыхание.
3. Исходное положение – то же – полное дыхание.

Упражнения для укрепления мышц кистей:

Из И.П. – лежа, сидя, стоя.

1. Сжимание и разжимание кистей рук.
2. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).
3. Противопоставления (одного пальца остальным).

Упражнения для мышц плечевого пояса и спины:

1. Лежа на животе – поднимание под счет головы вверх с опорой руками и без опоры («Птички летят», «Лошадка»).
2. Перекаты мяча на животе.

Упражнения для голеностопного сустава и стопы:

1. Сидя (ноги согнуты) обхватить колени руками, смотреть на стопы и производить сгибание и разгибание стоп поочередно и одновременно.
2. Сидя со свободно опущенными ногами – тыльное сгибание стоп (следить за средним положением стоп).
3. Сидя с опущенными ногами, погладить стопы голенью другой ноги (упражнение для супинации стоп).
4. Ходьба на внутренних краях стоп (упражнение для пронации стоп).

Упражнения на укрепление разгибателей голени:

1. Лежа на спине с опорой для всей ноги, подтягивание коленной чашечки (прижимать ногу к полу).
2. И.П. – то же – подтягивание коленной чашечки при сопротивлении.
3. Лежа на боку ноги согнуты в коленном суставе – разгибание голени (с сопротивлением и без сопротивления).

Упражнения для мышц сгибателей бедер:

1. Ходьба с высоким поднимание колен вверх
2. Ходьба с поднимание прямых ног вперед.
3. Хлопки в ладоши под коленом поднятой вперед прямой ноги.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

1. И.П. – лежа на спине.
2. Поднимание правой и левой ноги поочередно.
3. Поднимание головы и рук с поворотом вправо и влево на 45 градусов.

**Прикладные упражнения**

Ходьба и бег

1. Ходьба в различном темпе.

2. Ходьба на носках, на пятках.

3. Ходьба с различными положениями рук.

4. Ходьба в чередовании с бегом.

5. бег в различном темпе.

6. Бег со сменой направлений.

7. Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание – 50 см., перепрыгивание – 0-30 см).

8. Бег с высокого старта – 30 см.

9. бег в играх и эстафетах.

10.Бег в медленном темпе.

Прыжки

1. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением. Высота: мальчикам – 60 см., девочкам – 40 см.
2. Прыжок через препятствие с опорой на руки.
3. Обучение прыжку в длину с места.
4. «Попрыгунчики» (прыжки на двух ногах).
5. «С кочки на кочку» (прыжки с одной ноги на другую).

Метание:

1. Метание малых мячей правой и левой рукой вдаль с места и с шага.
2. Метание малых мячей правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 3х метров, диаметр круга (цели) – 60 см.
3. Броски мячей разного диаметра в баскетбольное кольцо.

Равновесие

1. стойка на носках, выдержка – 10 сек.
2. Равновесие на одной ноге с различными положениями рук.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и простейшими препятствиями (мяч, гимнастическая полка: высота – 25-30 см), бросание и ловля мяча, доставание предмета с пола.
4. Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами.
5. Ходьба по гимнастическому бревну: высота – до 50 см., влезание на него и переход в основную стойку.

Лазание и перелезание

1. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.
2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, поставленной под углом 10 градусов.
3. Вис на рейке на руках 2-3 сек. – девочки, 3-5 сек. – мальчики (расстояние ног от пола – 10 см).
4. Перелезание через препятствие: высота – 70 см.
5. Подлезание под препятствием: высота – 40 см.

Поднимание и переноска:

1. Передача набивного мяча весом в 1 кг. в шеренге, в колонне, над головой и между ног двумя руками.
2. Переноска 1-2 набивных мячей общим весом 1,5-2 кг.

Лыжная подготовка:

1. Скрепление лыж и палок, переноска лыж под рукой, прикрепление лыж к обуви.
2. Построение с лыжами и на лыжах в одну шеренгу и колонну.
3. Повороты на месте переступанием вокруг пяток.
4. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.
5. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками.
6. Спуски в основной стойке со склонов.
7. Подъем прямо и наискось по склону ступающим шагом.
8. Передвижение на лыжах по местности до 300 м. – для мальчиков, 200 м. – для девочек.

**Игры:** «Караси и щуки», «Охотники и утки», «Волки во рву», «Угадай кто», «Летает, не летает».

***Предполагаемые результаты:***

1. Прыжки в высоту, согнув ноги с прямого разбега.
2. Прыжки в длину с места с мягким приземлением.
3. Бег 30 метров без учета времени.
4. Метание с расстояния 3 метров, диаметр круга (цели) – 60 см., из 5ти попыток 3 попадания.
5. Уметь выполнять по словесному заданию простейшие упражнения общеразвивающего характера.
6. Уметь поймать мяч или увернуться от брошенного мяча.

**Учебно-методические средства обучения**

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIIIвида / В. М. Мозговой. – М. : Просвещение, 2009. – 256 с :илл. – (Библиотека учителя). ISBN 978-5-09-017963-8.
2. Лях В. И. Физическая культура. – 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 10 – е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 190 с. :илл. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-024187-7.
3. Маллер А. Р., Цикото В. Г. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. Р. Маллер, В. Г. Цикото. – М. : издательский центр «Академия», 2003.-208 с. - ISBN 5-7695-1350 -0
4. Бгажнокова И. М., Ульянцева М. Б., Комарова С. В. и др. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программно-методические материалы] /под ред. И. М. Бгажноковой. - М. :Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 239 с.: ил. – (Коррекционная педагогика) ISBN 978-5-691-01566-3.

Маты, малые и большие мячи, кегли, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, канат, козел, волейбольная сетка, гантели, эспандеры, секундомеры, теннисный стол, теннисные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.