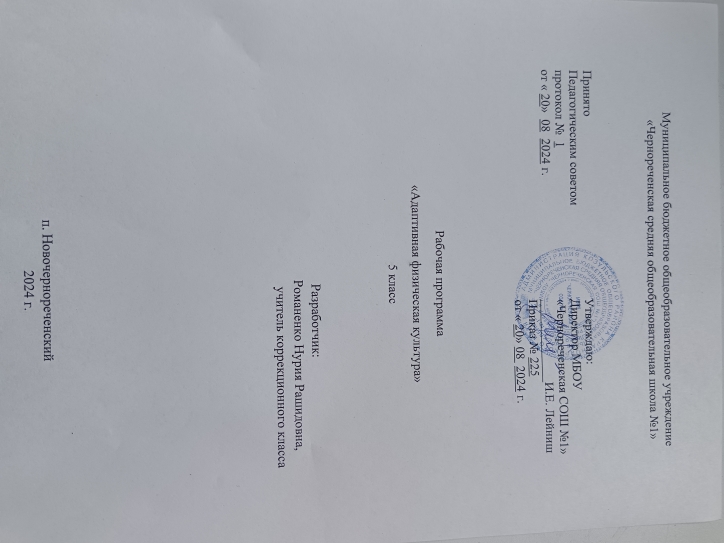
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана для обучающейся 5 класса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы комплексного учебного курса Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Чернореченская средняя общеобразовательная школа № 1» с тяжёлой умственной отсталостью, обучающейся на дому.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционноразвивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета 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.

Основные задачи изучения предмета: Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― 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; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | Примечание |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2 | ОРУ на осанку. Основная стойка. |  |  |
| 3 | ОРУ без предметов. |  |  |
| 4 | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. |  |  |
| 5 | Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. |  |  |
| 6 | Укрепления мышц спины и живота. |  |  |
| 7 | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками. |  |  |
| 8 | Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. |  |  |
| 9 | Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. |  |  |
| 10 | Обычная ходьба в умеренном темпе. |  |  |
| 11 | Ходьба по прямой линии. |  |  |
| 12 | Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. |  |  |
| 13 | Ходьба с сохранением правильной осанки. |  |  |
| 14 | Ходьба в чередовании с бегом. |  |  |
| 15 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. |  |  |
| 16 | Медленный бег с сохранением правильной осанки. |  |  |
| 17 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. |  |  |
| 18 | Бег на носках. |  |  |
| 19 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. |  |  |
| 20 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. |  |  |
| 21 | Прыжки на одной ноге на месте. |  |  |
| 22 | Прыжки с небольшого разбега в длину. |  |  |
| 23 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. |  |  |
| 24 | Метание колец на шесты. |  |  |
| 25 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. |  |  |
| 26 | Подвижные игры «птички-невелички». |  |  |
| 27 | Подвижные игры « мы веселые ребята». |  |  |
| 28 | Подвижные игры «паравозик едет». |  |  |
| 29 | Подвижные игры «зайчики прыгают». |  |  |
| 30 | Сбивание мячем большие и маленькие предметы. |  |  |
| 31 | Упражнение «Собери пирамидку». |  |  |
| 32 | Упражнение со скакалкой. |  |  |
| 33 | Игра «Силач». |  |  |
| 34 | Игра «поднимись по лесенке». |  |  |
| 35 | ОРУ на развитие осанки. |  |  |
| 36 | ОРУ на развитие дыхание. Основная стойка. |  |  |
| 37 | Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» |  |  |
| 38 | ОРУ на осанку. Основная стойка. |  |  |
| 39 | ОРУ на осанку. Основная стойка. |  |  |
| 40 | Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!». Подвижные игры с  бросанием, ловлей. |  |  |
| 41 | ОРУ без предметов. |  |  |
| 42 | Подвижные игры без предметов. |  |  |
| 43 | Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. |  |  |
| 44 | Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |  |  |
| 45 | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с   бегом и прыжками. |  |  |
| 46 | ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. |  |  |
| 47 | Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте на двух ногах. |  |  |
| 48 | Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. |  |  |
| 49 | Подвижные игры с   бегом и прыжками. |  |  |
| 50 | ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». |  |  |
| 51 | Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. |  |  |
| 52 | Ходьба и упражнения в равновесии. |  |  |
| 53 | Бег вслед за преподавателем. |  |  |
| 54 | Бег в разных направлениях. |  |  |
| 55 | Бег в направлении к преподавателю. |  |  |
| 56 | Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за руки. |  |  |
| 57 | Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. |  |  |
| 58 | Подскоки на мячах – фитболах. |  |  |
| 59 | Учить прокатывать мяч  двумя руками учителю. |  |  |
| 60 | Прокатывание мяча под дугу. |  |  |
| 61 | Прокатывание мяча между предметами. |  |  |
| 62 | Ловля мяча, брошенного преподавателем |  |  |
| 63 | Ползание на животе по прямой. |  |  |
| 64 | Ползание на четвереньках в заданном направлении. |  |  |
| 65 | Ползание по прямой линии по указанному жесту преподавателя в заданном направлении. |  |  |
| 66 | Ходьба по дорожке в заданном направлении |  |  |
| 67 | Ходьба с предметом в руке |  |  |
| 68 | Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия |  |  |