Казённое общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся с

Ограниченными возможностями здоровья»

Приложение №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

к АООП образования обучающихся с

умеренной, тяжелой, глубокой умственной

отсталостью, ТМНР

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**6 класс**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………….3
2. Содержание программы ……………………………... 8
3. Учебно – тематическое планирование …………… 13
4. Планируемые результаты …………………………23
5. Материально – техническое обеспечение …………..27

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа физического воспитания для учащихся со сложным дефектом развития (сильной умственной отсталостью, детским церебральным параличом, другими множественными нарушениями развития) составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Минобрнауки России 19.12.14г №1599, вступившего в силу с 01.09.16г; и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью, разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта; с использованием программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 Классов, под редакцией В.В. Воронковой; и программы, разработанной НИИ Дефектологии РФ.

Программа учитывает особенности психического и физического развития детей, обусловленные органическим поражением центральной нервной системы.

**Общая характеристика программы**

Являясь составной частью всей системы работы с учащимися со сложным дефектом, уроки физической культуры способствуют обеспечению правильного физического развития, обучению двигательным умениям и навыкам, укреплению здоровья, коррекции недостатков физического развития и нарушений моторики у таких детей.

Нарушение интеллекта у учащихся существенно изменяет ход их психофизического развития. Одним ученикам свойственна импульсивность, они не способны в должной мере управлять своими действиями. Другие отличаются малоподвижностью, инертностью. Им свойственно плохое включение в движения, низкая скоординированность тонких движений, затруднения при выполнении действий по словесной инструкции. Они с трудом меняют быстроту, темп, ритм движений, испытывают трудности при выполнении противоположных движений. Чтобы выработать и закрепить навык им требуется долгое время и большое количество повторений в различных условиях.

Детский церебральный паралич – это заболевание ЦНС при ведущем поражении двигательных зон и проводящих путей головного мозга. Для учащихся с таким заболеванием типичны спазмы мышц нижних конечностей, двигательные нарушения. Отмечается повышение сухожильных рефлексов, мышечного тонуса, понижение мышечной силы, нарушение координации движений, стояния и ходьбы, наличие непроизвольных движений. Нередко при этом заболевании нарушается психика, появляются расстройства со стороны черепно-мозговых нервов (косоглазие, ухудшение зрения, слуха), имеются нарушения речи, памяти, внимания.

Поэтому коррекция движений, учащихся со сложным дефектом развития является важным условием их успешного обучения и подготовки к трудовой деятельности.

Основываясь на особенностях развития, учащихся со сложными дефектами развития, программа включает в себя систему простых общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических и корригирующих упражнений, дыхательные упражнения и игры, которые направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики,

укрепление основных групп мышц, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Так как многие учащиеся часто имеют сопутствующие заболевания, учитель должен быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения урока.

Основные задачи физического развития, воспитания и коррекции учащихся:

1. Охрана и укрепление здоровья учащихся.
2. Обучение выполнению общеразвивающих упражнений из различных положений.
3. Обучение основным видам движений.
4. Усвоение основных знаний по физической культуре.
5. Обучение техники правильного дыхания.
6. Развитие мышечной силы, ловкости, гибкости.
7. Развитие мышления, речи, памяти, внимания.
8. Коррекция и формирование правильной осанки.
9. Обогащение двигательного опыта
10. Целенаправленное преодоление недостатков моторики.
11. Развитие умения двигаться активно, естественно, не напряжённо.
12. Формирование представлений о схеме собственного тела, собственной позиции среди окружающих предметов пространстве.
13. Социально – бытовая адаптация, подготовка к трудовой деятельности.
14. Воспитание дисциплинированности, аккуратности.
15. Воспитание интереса и желания заниматься.
16. Развитие и поддержание интереса к занятиям физкультурой.
17. Содействие патриотическому воспитанию и укреплению дружеских отношений.

Основой для организации деятельности на уроке для учащихся со сложными дефектами развития является ориентация на зону их ближайшего развития: оптимизм, принятие их такими, каковы они есть, со всеми их трудностями, готовность прийти на помощь, поощрение самостоятельности.

Необходимо соблюдать постепенное нарастание сложности упражнений, использовать повторно – кольцевой метод выполнения заданий.

При организации уроков физической культуры для учащихся со сложными дефектами развития обязательно учитываются результаты диагностики физической подготовленности, уровень развития моторики и психических процессов.

На базе этих данных осуществляется индивидуальный подход. На каждого ученика заводится «Паспорт здоровья», в котором фиксируются результаты диагностики и разрабатывается индивидуальная программа обучения, оздоровления и развития.

Основными принципами организации учебной деятельности на уроках являются регулярность, систематичность, индивидуальный

подход, постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Физкультурно – оздоровительная работа с учащимися проводится по трём направлениям:

1. Образовательно-воспитательное.

Улучшение показателей физического развития, техники движений на уроках физкультуры и на основных уроках (физкультминутки, утренняя зарядка, пешие прогулки). Формирование основных умений и навыков по гимнастике и легкой атлетике.

2. Лечебно – профилактическое.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся в зависимости от их индивидуальных потребностей.

3. Коррекционно – развивающее.

Коррекция недостатков развития моторики, осанки, координации движений; социально-бытовая адаптация на уроках физкультуры путем подбора корригирующих игр и упражнений.

Содержание программного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены элементы следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Для детей с ДЦП необходимо ограничить занятия на тренажерах (не дольше 4-8 минут), упражнения с гантелями, а также прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции с ускорением, с выполнением дополнительных движений, так как они ведут к еще большему повышению мышечного тонуса. Необходимо широко использовать упражнения на расслабление, равновесие, на сопротивление, координацию.

Уроки физической культуры в старших классах больше имеют тренировочный характер. Обогащение двигательного опыта учеников, повышение уровня их тренированности влияют на адаптацию их в обществе. При проведении занятий необходимо обучать учеников самостоятельно выполнять небольшие комплексы упражнений, чтобы после школы они могли поддерживать своё здоровье. Для данной категории учащихся постепенно необходимо увеличивать время занятий на тренажёрах, можно вводить упражнения с гантелями. Широко нужно вводить упражнения на расслабление, на тренировку равновесия, на сопротивление, на развитие ловкости.

Каждый урок состоит из трёх частей: вводной, основной, заключительной. Части имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение учащихся в двигательную деятельность.

Основная часть способствует поддержанию оптимального уровня работоспособности в соответствии с образовательно-воспитательными и коррекционно-развивающими задачами урока.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха. Здесь выполняются упражнения для укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, упражнения на развитие ловкости и гибкости, упражнения с элементами самомассажа.

При проведении уроков физической культуры используются общепринятые способы организации:

- фронтальный (все ученики выполняют одно и тоже упражнение одновременно; применяется при обучении ходьбе, бегу, общеразвивающих упражнениях, в упражнениях с мячом);

- поточный (дети друг за другом с небольшим интервалом передвигаются, выполняя задания; применяется при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке);

- групповой (учащиеся разбиваются на группы, выполняют определенное задание);

- индивидуальный (кто-либо из учащихся выполняет упражнение, а остальные наблюдают; применяется при усвоении нового учебного материала).

ИГРА (подвижная, коррекционно-развивающая) - обязательный компонент каждого урока физической культуры. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, координации движений, способствует развитию воображения, творческой активности, благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, что помогает успешнее освоить программный материал.

Важное место в данной программе занимают специальные дыхательные упражнения. Они способствуют оздоровлению учащихся, профилактике простудных заболеваний, развитию внимания и памяти, формируют умение заботиться о своём организме. Дыхательные упражнения рекомендуется включать в разминку и во время заключительной части урока.

Двигательные упражнения с речевым сопровождением являются одной из форм развития двигательной активности, учащихся на уроке, улучшают эмоциональный настрой, способствуют развитию памяти, внимания, речи учащихся, способствуют повышению активности. Такие упражнения необходимо включать в основную или заключительную части урока.

Одним из важнейших направлений работы с учеником, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по физической культуре. Цельюзанятий пофизической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в подвижные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по физической культуре включает такие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «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. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные инвентарь для подвижных и спортивных игр, дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, самокаты, кольца.

**Место предмета в учебном плане**

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Физическая культура». Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане 6 класса составляет 2 часа в неделю, 68 часов в год. Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Продолжительность урока 35 минут.

**Содержание**

**Основы знаний.**

Распорядок дня школьника. Внешний вид.

Значение утренней зарядки.

Требования к выполнению физических упражнений.

**Строевые упражнения.**

Размыкание вправо, влево приставными шагами на интервал руки в стороны.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по разметке.

Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».

Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Повороты кругом.

Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.**

Основные положения и движения рук, головы, ног, туловища. Сохранение заданного положения рук, ног, головы при выполнении наклонов, поворотов.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическая палка, обруч, мяч, кубики, фитбол.

**Переноска груза и передача предметов.**

Переноска 2-3 набивных мячей.

Переноска гимнастического мата вчетвером.

Передача предметов по кругу, в шеренге, в колонне.

Передача набивного мяча в положении сидя слева направо и наоборот.

**Лазание и перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.

Вис на гимнастической стенке с выполнением заданий для ног.

Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставным шагом.

Лазание по полу на четвереньках с выполнением заданий.

Подлезание под препятствие с предметом.

Перелезание через препятствие высотой до 1 м.

**Равновесие.**

Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.

Ходьба по скамейке с поворотами.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке.

Ходьба: одна нога на скамейке, другая на полу.

Соскоки со скамейки с сохранением равновесия при приземлении.

Стойка на одной линии с закрытыми глазами, с выполнениями заданий.

**Упражнения для развития пространственной ориентировки и координации движений.**

Ходьба «змейкой» и по диагонали по ориентирам.

Определение количества шагов до заданного ориентира.

Прохождение по верёвке руки в стороны.

Прохождение по узкому коридору с закрытыми глазами.

Выполнение простейших упражнений без контроля зрения.

Прыжок вправо, влево.

**Ходьба.**

Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.

Ходьба скрестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Ходьба в разном темпе.

**Бег.**

Медленный бег до 5 мин.

Бег на носках.

Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.

Челночный бег 2х10 м.

**Прыжки.**

Прыжки на двух ногах с изменением положения рук.

Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами налево, направо.

Прыжки на месте ноги скрестно.

Прыжок в длину с небольшого разбега, место отталкивания не обозначено.

**Катание, бросание, метание и ловля мяча.**

Катание набивного мяча друг другу на расстояние 3-4 м.

Броски мяча снизу вверх.

Броски мяча от груди о стену и в парах.

Метание мяча в круг на стене.

Броски мяча в корзину.

**Дыхательные упражнения.**

Упражнения: - дышим средним, рёберным дыханием;

- дышим верхним дыханием;

- очистительное, полное дыхание.

**Подвижные и спортивные игры.**

П/И «Узнай на ощупь».

П/И «Пчёлки».

П/И «Лови, отбивай, упасть не давай».

**Межпредметные связи.**

Математика. Горизонтальное, вертикальное, наклонное положение тела.

Развитие речи. Произносить команды с различной интонацией. Заучивание наизусть речевого сопровождения для упражнений.

**Учебно – тематическое планирование 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **П/П** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале.  Построение в шеренгу. Повороты на месте.  П/И «Запомни своё место». | 1 |
| 2 | Комплекс ОУ без предметов. Значение утренней зарядки.  Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Сесть», «Встать».  Понятия предварительная и исполнительная команды. | 1 |
| 3 | Распорядок дня школьника.  Поворот кругом.  П/И «Светофор». | 1 |
| 4 | Размыкание вправо, влево приставными шагами на интервал руки в стороны.  Внешний вид ученика. | 1 |
| 5 | Медленный бег до 5 минут.  КДП: бег 30 м. | 1 |
| 6 | Броски мяча от груди о стену и в парах.  КДП: метание мяча в цель. | 1 |
| 7 | Прыжки на двух ногах с изменением положения рук.  КДП: прыжки в длину с места. | 1 |
| 8 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами.  Дыхательное упражнение «Бабочка».  КДП: метание набивного мяча вдаль. | 1 |
| 8 | Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.  П/И «День – ночь». | 1 |
| 10 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.  П/И «Бабочки». | 1 |
| 11 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. | 1 |
| 12 | Перешагивание через линию, небольшую преграду.  П/И «Строим башню». | 1 |
| 13 | Броски мяча снизу-вверх.  Упражнения на расслабление мышц. | 1 |
| 14 | Передача, перенос 3 – 4 гимнастических палок, двух мячей и др. мелких предметов.  П/И «Строители». | 1 |
| 15 | Передвижение по залу на четвереньках с выполнением различных заданий.  П/И «Кошки и собачки». | 1 |
| 16 | Катание набивного мяча по полу между кеглями.  Сбивание кеглей мячом. | 1 |
| 17 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке разным способом.  П/И «Найди свой предмет». | 1 |
| 18 | Итоговое занятие.  Эстафета из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Спортивная форма, осанка.  Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!» | 1 |
| 20 | Значение утренней зарядки.  Ходьба с изменением направления движения по сигналу П/И «Иду – несу, положу – бегу». | 1 |
| 21 | Ходьба с высоки подниманием бедра.  П/ И «Угадай и покажи». | 1 |
| 22 | Упражнения для тренировки кистей рук.  П/И «Запрещённое движение». | 1 |
| 23 | Метание мяча с места через верёвку.  Перекладывание мяча из одной руки в другую. | 1 |
| 24 | Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.  П/И «Найди свой предмет». | 1 |
| 25 | Прыжки на двух ногах на месте, поворотам налево, направо.  П/И «Зайцы и лиса». | 1 |
| 26 | Остановка движения по условному сигналу.  Прохождение по верёвке руки в стороны. | 1 |
| 27 | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «Поймай снежинку». | 1 |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. | 1 |
| 29 | Вис на перекладине гимнастической стенки с выполнением заданий для ног. | 1 |
| 30 | Броски мяча о стену с 3 метров разными руками из-за головы. | 1 |
| 31 | Лазание по матам: «крабики», «пауки».  П/И «догони». | 1 |
| 32 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из 4-5 ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в зале.  Построение в шеренгу, колонну. Повороты. | 1 |
| 34 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Собери урожай». | 1 |
| 35 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.  Стойка на одной ноге. | 1 |
| 36 | Упражнения для укрепления мышц спины. Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. | 1 |
| 37 | Прыжки с одной ноги на две: «классики».  П/И «Кочки». | 1 |
| 38 | Соскоки со скамейки с сохранением равновесия. Размыкание в колонне на вытянутые руки. | 1 |
| 39 | Комплекс ОУ с мячом. Метание мяча в корзину, стоящую на полу. | 1 |
| 40 | Упражнения с мячом, выполняемые сидя в парах.  П/И «Горячая картошка». | 1 |
| 41 | Спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 42 | Подлезание под 2 предмета разной величины.  Стойка на одной линии с закрытыми глазами. | 1 |
| 43 | Переноска 2-3 набивных мячей в паре и на скорость. | 1 |
| 44 | Передача большого мяча в колонне над головой  П/И «Точный стрелок». | 1 |
| 45 | Челночный бег 2 по 10 м.  Использование челночного бега в эстафете. | 1 |
| 46 | Перенос 5 – 7 различных предметов.  Перенос корзины вдвоём приставным шагом. | 1 |
| 47 | Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Прохождение по узкому коридору с закрытыми глазами. | 1 |
| 48 | Продвижение по мату с опорой на руки без помощи ног.  Упражнения для укрепления мышц стоп. | 1 |
| 49 | Ходьба вдоль гимнастической скамейки (одна нога на скамейке – другая на полу).  П/И «Кольцеброс». | 1 |
| 50 | Ходьба наперегонки.  Прыжки на месте ноги скрестно. | 1 |
| 51 | Броски мяча в баскетбольное кольцо.  П/И «Снайпер». | 1 |
| 52 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из 5-6 ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в зале.  Построение в круг. | 1 |
| 54 | Передача 1 и нескольких предметов по кругу, в шеренге, в колонне. | 1 |
| 55 | Комплекс ОУ с кубиками.  Передача набивного мяча в положении сидя слева направо и наоборот. | 1 |
| 56 | Прыжок в длину с небольшого разбега, место отталкивания не обозначено. | 1 |
| 57 | Прыжок в длину с небольшого разбега (повторение). | 1 |
| 58 | Ходьба на носках и пятках.  П/И «Лови, отбивай, упасть не давай». | 1 |
| 59 | Комплекс ОУ с гимнастической палкой.  Перенос нескольких палок. | 1 |
| 60 | Упражнения для укрепления мышц спины, выполняемые на мате. | 1 |
| 61 | Упражнения с обручем: катание по прямой, прокатывание между предметами. | 1 |
| 62 | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. | 1 |
| 63 | Ходьба между предметами змейкой.  КДП: бег 30 м, прыжки в длину с места. | 1 |
| 64 | Ходьба спиной вперёд.  П/И «Посадка картофеля».  КДП: метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| 65 | Ходьба правым и левым боком вперёд.  КДП: метание мяча в цель. | 1 |
| 66 | Бросание мяча вверх с выполнением задания.  П/И «Пчёлки». | 1 |
| 67 | Прыжок вправо, влево.  Подпрыгивание вверх на двух, одной ногах с доставанием до предмета. | 1 |
| 68 | Итоговое занятие.  Веселая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Предметные результаты:**

- правила избегания травм;

- приёмы выполнения строевых команд;

- правила изучаемых игр.

- размыкаться на вытянутые руки;

- выполнять 3-4 упражнения из изучаемых комплексов;

- выполнять изученные задания во время ходьбы и бега;

- выполнять броски мяча в изученной технике;

- выполнять изученные дыхательные упражнения под контролем взрослого;

- подавать команды при выполнении упражнений;

- соблюдать дистанцию в движении.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы**

#### Гимнастическая стенка.

#### Гимнастическая скамейка.

#### Гимнастические маты.

#### Ковёр.

#### Гимнастические палки.

#### Мячи малые.

#### Мячи средние.

#### Мячи набивные.

#### Обручи.

#### Фитболы.

#### Тренажёр «Беговая дорожка».

#### Тренажёр «Велосипед».

#### Тренажёр роликовый.

#### Баскетбольное кольцо.

#### Кегли.

#### Литература:

1. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002 года № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» .

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов под редакцией Воронковой В.В. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.:

« Просвещение» 2008 г.

3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов под редакцией Бажноковой И.М. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.: « Просвещение» 2010 г.

4. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей ( вспомогательная школа) под редакцией Заляловой Т.С. по предмету «Физическая культура». Москва «Просвещение» 1990 г.

5. А.А.Дмитриев. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. Москва «Советский спорт» 1991 г.

6. К.Р.Мамедов. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Волгоград «Учитель» 2007 г.

7. Г.А. Халемского. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004 г.

8. Г.В.Каштанова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления…

Москва «АРКТИ» 2006 г.