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**

**10 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 10 класса составляет 2 часа в неделю, 68 часов в год. Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Продолжительность урока 35 минут.

**Содержание**

**Основы знаний.**

Важность занятий физкультурой дома.

Режим выходного дня.

**Строевые упражнения.**

Закрепление всех ранее пройденных строевых приёмов.

Расчёт по порядку и сдача рапорта.

**Ощеразвивающие и коррегирующие упражнения.**

Упражнения с элементами самомассажа.

Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

Упражнения для укрепления мышц спины, живота, верхнего плечевого пояса, нижних конечностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения у гимнастической стенки.

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

**Переноска груза и передача предметов.**

Выполнение основных движений с удерживанием обруча.

Перекладывание обруча из руки в руку, в парах.

Выбор рационального способа для перемещения различных грузов.

**Лазание и перелезание.**

Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием.

**Равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

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

Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Перешагивание через препятствия различной высоты.

**Ходьба.**

Ходьба с изменением длины шага (маленькими и большими шагами).

Закрепление ранее пройденных видов ходьбы.

**Бег.**

Эстафеты бегом парами.

Закрепление ранее пройденных видов бега.

**Прыжки.**

Закрепление ранее изученных видов прыжков.

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

Броски мяча в парах с ударом мяча о мяч.

Броски мяче разного размера в порядке увеличения, уменьшения размера.

Закрепление ранее изученных упражнений с мячом.

**Дыхательные упражнения.**

Комплекс упражнений «Мир вокруг»: «Небо», «Земля», «Трясучка», «Цветок».

**Подвижные и спортивные игры.**

П/И «Перестрелка».

П/И «Охотники и звери»

#### Теннис. Правила игры, инвентарь. Захват ракетки. Подача мяча.

#### Хоккей. Правила игры, форма. Удерживание клюшки.

#### Броски шайбы произвольные и по воротам.

**Календарно-тематическое планирование 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| 1.1 | Водное занятие. Правила поведения в зале.  Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. | 1 |
| 2 | Комплекс ОУ без предметов.  Повороты кругом.  П/И «Запомни свое место». | 1 |
| 3 | Ходьба в обход по залу .  Важность занятий дома. | 1 |
| 4 | Чередование ходьбы и бега.  КДП: бег 30 м. | 1 |
| 5 | Правильный захват мяча, выполнение броска в цель.  КДП: метание мяча в цель. | 1 |
| 6 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  КДП: прыжки в длину с места. | 1 |
| 7 | Подпрыгивание на месте на двух ногах.  КДП: метание набивного мяча в даль. | 1 |
| 8 | ОУ с кубиками. | 1 |
| 9 | Упражнения на укрепление мышц спины. | 1 |
| 10 | Перелезания через препятствия. | 1 |
| 11 | Подлезание под препятствие. | 1 |
| 12 | Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. | 1 |
| 13 | Упражнения с элементами самомассажа. | 1 |
| 14 | Упражнения с элементами самомассажа.Повторение. | 1 |
| 15 | Эстафеты бегом парами. | 1 |
| 16 | Упражнения на укрепление мышц живота. | 1 |
| 17 | Упражнения на укрепление мышц живота. Повторение. | 1 |
| 18 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.19 | Водное занятие. Правила поведения в зале.  Режим выходного дня. | 1 |
| 20 | Построение . Расчет по порядку. | 1 |
| 21 | Построение .Сдача рапорта. | 1 |
| 22 | Ходьба с изменением длины шага. | 1 |
| 23 | Упражнения с обручем. | 1 |
| 24 | Перекладывание обруча из руки в руку, в парах.  П/И «Перестрелка». | 1 |
| 25 | Вращение обруча на полу. | 1 |
| 26 | Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 27 | Вращение обруча на руке. | 1 |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости и ловкости. | 1 |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Повторение. | 1 |
| 30 | Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. | 1 |
| 31 | Перешагивание через препятствия различной высоты. | 1 |
| 32 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие. Правила поведения в зале.  Построение в две шеренги. | 1 |
| 34 | Упражнения на фитболах. | 1 |
| 35 | Упражнения на фитболах. Повторение. | 1 |
| 36 | Эстафета с использованием фитбола: перенос различным способом. | 1 |
| 37 | Эстафета с использованием фитбола: катание. | 1 |
| 38 | Упражнения для укрепления нижних конечностей. | 1 |
| 39 | Упражнения для укрепления нижних конечностей. Повторение. | 1 |
| 40 | Хоккей. Правила игры, форма. Удерживание клюшки. | 1 |
| 41 | Хоккей. Броски шайбы произвольные и по воротам. | 1 |
| 42 | Эстафета с использованием клюшки. | 1 |
| 43 | ОУ с гимнастической палкой.  П/И «Охотники и звери». | 1 |
| 44 | Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой. | 1 |
| 45 | Броски мяча в корзину, стоящую на полу. | 1 |
| 46 | Броски мяча в корзину, стоящую на подставке. | 1 |
| 47 | Упражнения на расслабление. | 1 |
| 48 | Упражнения на расслабление. Повторение. | 1 |
| 49 | Баскетбол. Правила игры. Инвентарь. | 1 |
| 50 | Баскетбол. Ведение мяча. | 1 |
| 51 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. | 1 |
| 52 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.53 | Водное занятие. Правила поведения в зале.  Построение. Сдача рапорта. Повороты. | 1 |
| 54 | Упражнения у гимнастической стенки. | 1 |
| 55 | Упражнения у гимнастической стенки. Повторение. | 1 |
| 56 | Комплекс дыхательных упражнений «Мир вокруг»: «Небо». | 1 |
| 57 | Теннис. Правила игры, инвентарь. Захват ракетки. | 1 |
| 58 | Теннис. Подача мяча. | 1 |
| 59 | ОУ с малыми мячами. | 1 |
| 60 | Набивание мяча на ракетке. | 1 |
| 61 | Комплекс дыхательных упражнений «Мир вокруг»: «Земля».  КДП: прыжок в длину с места. | 1 |
| 62 | Упражнения на скамейке.  КДП: броски мячав цель. | 1 |
| 63 | Упражнения на скамейке. Повторение.  КДП: броски набивного мяча в даль. | 1 |
| 64 | Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. | 1 |
| 65 | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 |
| 66 | Комплекс дыхательных упражнений «Мир вокруг»: «Цветок».  КДП: бег 30м. | 1 |
| 67 | Комплекс упражнений для выполнения летом. | 1 |
| 68 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  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.

**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:**

- знать правила ранее изученных игр по наводящим вопросам учителя;

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- 5-6 общеразвивающих упражнений.

- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в играх;

- выполнить 5-6 общеразвивающих упражнений;

- выполнять ранее пройденные задания под контролем учителя;

#### - выполнять изученные дыхательные упражнения под контролем взрослого.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы**

#### Гимнастическая стенка.

#### Гимнастическая скамейка.

#### Гимнастические маты.

#### Гимнастические палки.

#### Мячи малые, 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.