

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса , для детей с умеренной умственной отсталостью разработана на основе

* «Программы специальной /коррекционной/ общеобразовательной школы VIII вида г. Екатеринбурга для детей имеющими умеренную и тяжелую умственную отсталость под руководством А. Р. Маллера, доцента кафедры коррекционной педагогики и специальной психологии АПК и ПРО.. (НИИ Дефектологии АПН СССР.- М.,1983 г.)в соответствии с;
* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Учебным планом МОУ СОШ №2 с.Кузоватово
* Уставом МОУ СОШ 2 с.Кузоватово;
* "Положением о рабочей программе"разработанным в МОУ СОШ №2 с.Кузоватово;
* Годовым календарным графиком МОУ СОШ №2 с.Кузоватово;

адаптирована для ученицы 5 класса индивидуального обучения на дому в соответствии с психо – физическими и интеллектуальными особенностями данного ученика.

 **Цель:**

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся.

**Задачи:**

* развивать и совершенствовать двигательные  умения и навыки;
* развивать чувства темпа и ритма, координации движений;
* формировать навыки правильной осанки;
* формировать у обучающегося устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.

**1. Планируемые результаты освоения учебной программы**

**Обучающийся  должен уметь:**

* выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя; выполнять

команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!".

* иметь навыки правильного дыхания (по показу учителя);
* действовать под руководством учителя в подвижных играх: ловить и передавать мяч при игре;
* ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
* выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

**Обучающийся  должен знать**/**понимать**:

* простейшие исходные положения при выполнении обще развивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
* команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!".

**2. Содержание учебного предмета**

 *Дыхательные упражнения.*

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой с сторону у опоры. Лежа на спине – «велосипед». Упражнение на расслабление мышц.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Из стойки 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****.***

*Построения, перестроения*.

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!».

*Ходьба и бег.* Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага Прыжок, наступая. Прыжок боком с опорой на руки.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* 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 мяча и ловля его после отскока от пола. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.

*Равновесие.* Ходьба с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием .

**3. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел рабочей программы** | **Количество часов** |
| Дыхательные упражнения | 2 |
| Упражнения на формирование правильной осанки | 2 |
| Ритмические упражнения | 1 |
| Прикладные упражнения.Построения, перестроения. | 15 |
| Упражнения без предметов. | 5 |
| Ходьба и бег | 1 |
| Прыжки | 1 |
| Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. | 6 |
| Равновесие | 1 |
|  | 34ч |