

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Орловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

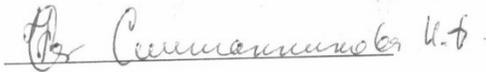
Педсовет

Протокол № 2

от «1» августа 2020 г.

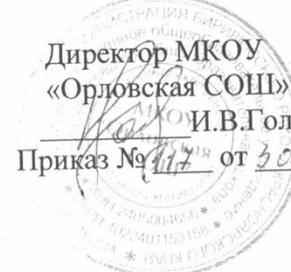
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Орловская СОШ»


И.В.Голубева
Приказ № 117 от 30.08.20

**Адаптированная рабочая программа
для обучения детей на дому с ОВЗ (умеренная степень умственной отсталости)
8 класс**

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 8

Учитель: Кацер Н.Г.

Срок реализации программы учебный год 2020-2021

Кол-во часов - всего 34

8 класс – 1 час в неделю

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающегося с (8 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21.12.12., одобрен Советом Федерации 26.12.12).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.);
4. Письмо Министерства образования и науки Красноярского края №9151 от 4 сентября 2015 года и методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае;
5. Устав МКОУ «Орловская СОШ»;
6. Образовательная программа МКОУ «Орловская СОШ»;
7. Указ Президента РФ "О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов" (в ред. Указов Президента РФ от 09.09.1999 N1186, от 24.09.2007 N 1216).

При составлении рабочей программы к учебному курсу «Физическая культура» для обучающихся по программе для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2018г.). Допущено Министерством образования РФ. Данная программа и преподавание учебного предмета осуществляется в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Сведения о ребёнке. В восьмом классе обучается 1 ребенок (мальчик) с ограниченными возможностями здоровья-с нарушением интеллекта (легкой степенью умственной отсталостью) с заболеванием ДЦП. При ДЦП нарушение двигательных функций первично и представляет собой своеобразное отклонение моторного развития, которое без соответствующей коррекции оказывает неблагоприятное влияние на весь ход формирования нервно-психических функций. Поражение центральной нервной системы при ДЦП нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что и определяет одну из основных трудностей становления двигательных навыков, а значит, сказывается на выполнении самых элементарных упражнений. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду, способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволят размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Традиционно применяются физкультминутки, представляющие собой комплексы гимнастических упражнений, которые позволяют за счет двигательной активности

снизить уровень умственного напряжения. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психологического и эмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью

Технология дифференцированного физкультурного образования (целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей)

-Обучение двигательным действиям

- Развитие физических качеств

- Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

- Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся

2 Информационно-коммуникативные технологии

3 Деятельностные технологии обучения

Здоровьесбережение:

1.Снятие эмоционального напряжения

2.Создание благоприятного психологического климата на уроке

3.Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе.

4. Формирование необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

5..Учёт в учебно-воспитательной работе результатов медицинских осмотров ребенка

6.Создание условий для заинтересованного отношения к учёбе

Используемые методы и формы обучения на уроках физической культуры:

Игровой, индивидуальный, метод исправления ошибок.

Индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Особенности организации учебного процесса.

- **Цель программы** развитие координации движений обучающихся с ДЦП.
- **Задачи программы:**
- **Оздоровительные задачи** предусматривают:
 - - укрепление здоровья;
 - - формирование навыков правильного дыхания при передвижениях;
 - - соблюдение правил личной гигиены.
- **Образовательные задачи** предусматривают:
 - - освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
 - - улучшение показателей физического развития в целом и развитие координации движений в частности;

- -формирование устойчивости при стоянии и ходьбе,
- - точности выполнения движения по пространственным, силовым и временным параметрам и силы движений,
- -преодоление асимметрии движений правой и левой стороны тела.
- - постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок,
- - расширение диапазона функциональных возможностей организма,
- - овладение комплексами упражнений,
- - обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений с учетом рекомендаций врача и педагога;
- - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- **Воспитательные задачи** предусматривают:
- - формирование волевых качеств личности, интереса к регулярным занятиям ФК;
- **Коррекционные задачи** разделены на основные и вспомогательные.
- К **основным** относится поэтапное двигательное развитие детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям: коррекция ходьбы, бега, прыжков и т.д.
- К **вспомогательным** задачам относятся:
- - нормализация произвольных движений в суставах конечностей;
- - нормализация дыхательной функции;
- - формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп;
- - коррекция сенсорных расстройств;
- - коррекция координационных нарушений;
- - профилактика и коррекция контрактур;
- - активизация психических процессов и познавательной деятельности.
- **Описание места учебного предмета в учебном плане**
- Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает в 8 классе – 34 часа, в неделю – 1 час, что соответствует учебному плану школы. Согласно годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год – 34 учебной недели.
- Программа 8 класса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Учебно-методический комплект.

- 1.Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2011г
2. Мастюкова ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. — М., 2001г
3. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей. — СПб. 2016г..
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2015г

Содержание программы учебного предмета.

Упражнения с мячами 7 час

Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

Прикладные упражнения. Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Лазания и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Пролезание между рейками наклонной вестницы сверху вниз и снизу вверх. Вис на канате с помощью рук и ног, лазанье на высоту 1 м.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например: встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.).

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекачивать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с

преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

Упражнение для формирования равновесия. Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

.

Упражнения с гимнастическими палками. По инструкции удержание палки различными хватами, изменяя исходное положение рук (вверх, вперед, вниз, в сторону) и туловища (повороты, наклоны, вращения). Смена супинации и пронации предплечий, удерживая палку различными хватами. Вращение палки, удерживая ее одной и двумя руками. Ходьба строем с палкой в руках.

Подвижные игры 8 часов.

«Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попади в цель», «Перебрасывание мячей через сетку», «Считаю до пяти». Простейшие игры-эстафеты со специальным заданием на осанку, с включением ходьбы, метания, передач и бросков мячей, преодоления препятствий.

Гимнастика с основами акробатики 9 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Упражнения для мелкой моторики рук. 4 часа.

К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины

Легкая атлетика 6 часов

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ 6 часов

КОМПЛЕКС №1

1. И.П. – лежа, сидя, стоя. Осуществлять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.
2. И.П. – лежа на животе, руки выпрямлены и вытянуты вперед. Ребенок наклоняет и поднимает голову (под счет или хлопки). Инструктор корригирует ассиметричные движения головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднимание таза, приведение бедер.
3. И.П. – то же. По команде ребенок поднимает руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживая голову в правильном положении. Инструктор помогает некоторым детям в выполнении упражнений, поддерживая их за локтевые суставы, корригирует положение головы и ног, как и в предыдущем упр.И
4. И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на

- спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь .
5. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладонки, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.
 6. И.П. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими (как «жук»).
 7. И.П. – то же. Сесть, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («замерзли», « съжились»), затем принять и.п.
 8. И.П. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, пльвем стиль «брасс».
 9. И.П. – лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги («скользящие шаги»). Следить, чтобы ребенок опирался всей стопой, не приводил бедра, не сгибал ноги в коленях. Вырабатывать последовательность и ритм движений.
 10. И.П. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Следить, чтобы при этом не закидывалась назад голова, под нее можно положить небольшой валик. Избегать приведений и сгибание бедер.
 11. И.П. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы – имитация велосипедных движений. Избегать приведения бедер. Следить за ритмичностью движений.
 12. И.П. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстоянии до 10см. Выполнять сгибание и разгибание стоп. Это упр. трудно для детей Ц.П., Для его выполнения требуется помощь инструктора.

КОМПЛЕКС №2

1. И.П. - лежа на спине. Присаживание. Некоторым детям оказывается помощь в виде поддержки за руки. Иногда необходимо придерживать колени или стопы ребенка.
2. И.П. - то же. Повороты верхнего плечевого пояса и головы в сторону, с возвращением в и.п. И поворотом в другую сторону. Ноги и таз неподвижны. Избегать кругового поворота всего туловища.
3. И.П. - стоя, ноги врозь. Руки вдоль туловища. Поднять руки вперед-вверх, потянуться. Посмотреть на руки («какие мы большие»), принять и.п.

Избегать чрезмерное запрокидывание головы назад, сгибания рук в локтевых суставах, сжимания большого пальца и поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.

4. И.П. – то же. Вытянуть руки вперед, помахать кистями, опустить руки. Избегать приведения большого пальца.
5. И.П. - сидя на стуле. Несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Ребенок поочередно поднимает и опускает переднюю часть стопы, опираясь на пятку («постучи ножками»).
6. И.П. - стоя боком у поручня или Ш.лестнице, одной рукой держась за него(ее) Стоя левым боком к снаряду, показать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. Поменять бок и ноги. Следить за опорой ноги на всю стопу.
7. И.П.- стоя ноги вместе, руки опустить вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.
8. И.П. - лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упр. избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.
9. И.П.- лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Повороты со спины на живот и обратно.
10. И.П. - на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку (левую), посмотреть на нее, вернуться в и.п. Следить за опорой кисти на всю ладонь, пальцы разогнуты, избегая приведения коленей.
- 11.И.П. - стоя на коленях. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать руками», принять и.п. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания головы и поворотов в стороны.
- 12.И.П. - стоя на коленях, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти их и опустить, вернуться в и.п. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп.

КОМПЛЕКС №3.

- 1.И.П.- стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, кисти свисают. Непрерывным потряхиванием предплечий расслаблять кисти рук («стряхнуть воду с пальцев»). Возможна помощь инструктора.

- 2.И.П.- то же. Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз («как птица крыльями»), вернуться в и. п. После напряжении рук, расслабить их путем потряхивания. Возможна помощь инструктора.
- 3.И.П.-сидя на стуле, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях. Под счет или имитации паровоза («чух-чух») поочередно выпрямлять руки вперед и снова сгибать их. Стремиться к ритмичным координированным движениям руками. Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.
- 4.И.П.-стоя, держась за поручень или Ш.лестницу. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед («лошадка»).
- 5.И.П.-сидя на стуле, в опущенных руках флажки. Вытянуть руки вперед («покажи флажок»), убрать их за спину («спрячь флажок»). Избегать при вытягивании рук поворота ладоней вниз. При убиении рук за спину-наклона головы и сгибания спины, а так же сгибания и приведения ног.
- 6.И.П.-стоя, держась за поручень или Ш.лестницу. Приседания. («большой»-«маленький»). Следить за положением головы по средней линии, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.
- 7.И.П.-сидя на полу, упор сзади, ноги вытянуты вперед. Согнуть ноги, выпрямить. («длинные и короткие ножки»). Избегать приведения бедер, поворота их и стоп вовнутрь, сгибания колен, откидывания головы назад. Следить за опорой на разогнутые кисти.
- 8.И.П.-сидя на стуле, руки с кубиками спрятаны за спинку стула. Наклониться вперед, не вставая со стула, положить кубики под стул, выпрямиться, снова наклониться вперед, взять кубик и выпрямиться. Обратить, на опору ног, на всю стопу.
- 9.И.П.-стоя, слегка расставить ноги, ступни параллельно друг другу, руками держаться за любую опору (поручень, Ш.лестница). Наклон вперед на сколько позволяет возможность, вернуться в и.п. Следить за ногами.
- 10.И.П.-то же, в руках мяч. Присесть коснуться мячом пола, встать выпрямиться. Следить за стопами, бедрами, коленями и спиной.

КОМПЛЕКС№4

- 1.И.П.- сидя на стуле, слегка расставить ноги. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. Взять флажок в другую руку, сделать то же. Избегать при поднимании рук, поворота головы в сторону и

закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.

- 2.И.П.-то же в руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать поворота головы и закидывания ее, разгибания ног, приведения бедер.
- 3.И.П.- то же. Размахивать прямыми руками вперед-назад («как маятник»).
- 4.И.П.- сидя. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуть. Вернуться в и.п. Избегать сгибания спины. Поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.
- 5.И.П.-стоя, руки опущены вниз. Поднять руки вверх, потянуться присесть, руками обхватить колени, спрятать голову, встать и выпрямиться. Возможна помощь инструктора.
- 6.И.П.-сидя на полу, упор сзади, ноги вытянуты. Подтянуть ноги к себе, сложить их «калачиком», вернуться в и.п. Многие дети выполняют это упр. с помощью инструктора.
- 7.И.П.-то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол. Вторая нога при необходимости фиксируется утяжелителем.
- 8.И.П.-то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую) Поменять положение ног несколько раз.
- 9.И.П.-стоя у опоры, ступни параллельны друг другу, одна рука на поясе, вторая на опоре. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях. («лошадки»).
- 10.И.П.-то же, руки вниз. Приседания. (большой-маленький)

Система оценивания и контроля.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика. Использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья. Должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

При церебральном параличе необходимо ввести специфические методы оценки, отслеживающие антропометрические, функциональные и физиометрические показатели. В связи с преимущественным при ДЦП поражением двигательной системы, необходимо оценить в динамике состояние мышц — силы, тонуса, амплитуды движений в суставах, состояние позвоночника, стоп, двигательные умения и навыки, действие патологических синергии и тонических рефлексов, оценить навыки самообслуживания, бытовые и профессиональные умения. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основные требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

значение применения упражнений для развития координации движений.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения с мячами и другими предметами;
- выполнять упражнения на преодоление ассиметрии движений;
- применять изученные приемы в игровой деятельности;
- правильно сочетать дыхание с различными движениями.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке.

Требования к учащимся.

Гимнастика.

Знать:

правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Уметь:

выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять кувырок вперед. Сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

Лёгкая атлетика.

Знать:

фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять метание мяча на дальность, в цель. Разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин,

Тематическое планирование

Содержание рабочей программы и требования к уровню подготовки обучающихся

№	Основные темы программы	Кол-во часов по теме	Коррекционная работа
1	Упражнения с мячами	7ч	
2	Подвижные игры	8ч	
3	Гимнастика	9ч	
4	Комплексы корригирующих упражнений ,мелко й моторики.	4ч	Комплекс №1, №2, №3, №4.
5	Легкая атлетика	6ч	

Календарно – тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Коррекционная работа	Инвентарь и оборудование	Содержание урока	Дата проведения	
						По плану	По факту
1	Инструктаж по	1	Развитие памяти, внимания	Свисток, секундомер	Инструктаж по технике		

	технике безопасности История развития физической культуры		на основе повторения по правилам безопасного поведения.		безопасности на уроках физкультуры. История развития физической культуры Разминка: ОРУ, ходьба с изменением длины и частоты шагов		
2	ОРУ с малыми мячами.	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Мячи.1футбольный мяч.	ОРУ, разновидность ходьбы.		
3	Челночный бег Развитие быстроты и силы	1	Развитие координации движения, опорно- двигательного аппарата.	Свисток, секундомер перекладина	ОРУ, разновидность ходьбы, упр. на пресс.		
4	Развитие быстроты, ловкости и координации	1	Развитие ориентировки в пространстве, внимания посредством команд учителя.	Свисток, секундомер 1 футбольный мяч	ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.		
5	Разучить игру «Метко в цель».	1	Развитие опорно- двигательного аппарата, выносливости, ловкости	Свисток, мел 3-4 скакалки 2-3 мяча, эстафетные палочки	Игры на закрепление и совершенствование навыков ориентации в пространстве.		
6	Метание малого мяча на дальность	1	Обучение владения мяча. Развитие пространственных ориентиров, координации движений, ловкости, меткости.	Свисток, секундомер Змяча для метания	ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения метания; метание с места (замах рукой, выброс снаряда)		
7	Совершенствовать метание малого мяча на дальность	1	Обучение владения мяча. Развитие пространственных ориентиров, координации движений, ловкости, меткости.	Свисток, секундомер Змяча для метания 2-Змяча	ОРУ на месте. Опрос о технике выполнения метания; метание с места на дальность Прыжки через скакалку .		

8	Учет метание малого мяча на дальность	1	Развитие пространственных ориентиров, координации движений, ловкости, меткости.	секундомер Змяча для метания 5-6 скакалок 2-3 мяча	ОРУ на месте. Метание мяча на оценку Игры на закрепление навыка метания, прыжка		
9	Развитие силы и способностей к дифференцированию параметров движений	1	Развитие ловкости посредством игры «Кто дальше бросит в цель».	Свисток, 2-3 мяча, 3-4 скакалки	Игры на закрепление навыков метания и дифференцирования параметров движений («Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт»)		
10	Развитие выносливости Самостоятельные наблюдения	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Свисток, секундомер	ОРУ на месте. Беседа о беге на длинные дистанци.; упр. на восстановление дыхания; Измерение ЧСС.		
11	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча.	1	Развитие ловкости, умения правильного захвата мяча.	Свисток 2 баскетбольных мяча.	Инструктаж по технике безопасности. История развития баскетбола. Разминка: бег в медл. Темпе на беговой дорожке 1-2 мин .Ловля и передача мяча		
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Обучение владения мячом, передача мяча на месте и в движении. .	Свисток 2-3 баскетбольных мячей	Ловля и передача мяча – на месте; в движении; в парах. .		
13	Совершенствовать ловлю и передача мяча на месте .	1	Обучение владения мячом, передача мяча. Развитие пространственных ориентиров, координации движений, ловкости, меткости.	Свисток 12-13 баскетбольных мячей фишки	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча на оценку.		
14	Развитие координации и ловкости	1	Развитие пространственных ориентиров, координации движений, ловкости,	Свисток 10-12 баскетбольных мячей	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи.		

			меткости.				
15	Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости	1	Обучение владения мячом, передача мяча на месте и в движении. Развитие пространственных ориентиров, координации движений, ловкости, меткости.	Свисток 3 баскетбольных мяча Фишки перекладина	Ведение мяча в высокой и средней стойке; с изменением направления.		
16	Броски мяча в цель	1	Обучение владения мячом, передача мяча на месте и в движении. Развитие пространственных ориентиров.	Свисток. Мячи теннисные	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли.		
17	Совершенствовать броски мяча в цель	1	Обучение владения мячом, передача мяча на месте и в движении.	Свисток, теннисные мячи.	ОРУ в движении. Броски мяча в цель.		
18	Техника безопасности по гимнастике. Построение и перестроение.	1	Развитие точности движений, внимания, памяти посредством команд учителя.	Свисток Гимнастические маты.	Беседа по технике безопасности. История развития гимнастики в России и за рубежом.		
19	Кувырок вперёд Кувырок назад	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Свисток Гимнастические маты	Опрос по технике безопасности. Подводящие упр. к выполнению кувырка: - группировки (присев, сед, лёжа); - перекаты в группировке; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой – выполнение кувырка назад с помощью		
20	Повторить кувырок вперёд и назад.	1	Коррекционные упражнения (с развитием	Свисток Гимнастические маты	Выполнение подводящих упр.; кувырок вперёд;		

			пространственно-временной дифференцировки и точности движений).		кувырок назад с помощью и без. ОФП – упр. на гибкость.		
21	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Свисток Гимнастические маты	Выполнение подводящих упр.; кувырок вперед; кувырок назад. Самостоятельно; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках		
22	Совершенствовать кувырок назад перекатом стойка на лопатках	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Свисток Гимнастические маты	Выполнение подводящих упр.; кувырок назад самостоятельно. Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
23	Учет кувырок назад перекатом стойка на лопатках	1	Развитие точности движений, внимания, памяти посредством команд учителя.	Свисток Гимнастические маты	Разучивание комбинации из изученных элементов. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, - кувырки на оценку		
24	Акробатическое соединение из 3х элементов	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Свисток Гимнастические маты	Совершенствование акробатической комбинации. ОФП – упр. на гибкость.		
25	Совершенствовать акробатическое соединение из 3х элементов	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Свисток Гимнастические маты	Разминка: строевые упр., перестроения, ОРУ с гимнастическими палками.		

26	Игра на развитие координации движения и внимания. «Меткие стрелки»	1	Развитие памяти, внимания на основе повторения , выполнения команд учителя.	Свисток , кегли, мел.	С одного края игровой площадки выставляются около десяти кеглей (на равном расстоянии между собой). От них отсчитывается примерно десять шагов и проводится стартовая линия. По команде ведущего игроки первой шеренги бросают в кегли небольшими мячиками, пытаясь сбить её.		
27	Игра на развитие координации движения и внимания.«Колобок»	1	Развитие опорно-двигательного аппарата, скоростных качеств, выносливости.	Мячик, стул.	Понадобится мячик. Игра развивает скорость реакции, гибкость и подвижность. Участники игры садятся на стульчики, организовав круг. В центр круга выходит водящий - «лиса» - его задачей будет поимка мяча - «колобка».		
28	Подвижные игры под музыку.«Вокруг стульев»	1	<u>Описание занятия.</u> Музыкальное сопровождение. Цель: развитие быстроты реакции и движений. Количество игроков может быть любым. Инвентарь: два стула, шнур длиной 3,5—4 метра. Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6	Свисток, два стула, шнур длиной 4м.	Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6—8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.		

			—8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.				
29	Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Кто быстрее»	1	Развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.	6 метров веревки, две палочки, лента	К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины		
30	Комплекс общеразвивающих упражнений. №1	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Стулья, гимнастические палочки.	1. «На носок». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз. 2. Наклоны в стороны. И. п.:		

то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.

3. *Наклоны вниз*. И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

4. *«Играем носочками»*. И.п.: сидя на стульчике, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

5. *«Ножницы»*. И.п.: сидя на стульчике, руки перед собой. Крестные движения прямых рук.

6. *«Лодочка»*. И.п.: стоя перед стульчиком, руки прямо. 1-поднять прямые руки вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

7. *Повороты*. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку

					отвести назад, посмотреть на ладонь, 2-й п. Пов: 6-8 раз.		
31	Занятия для нормализации суставных функций:	1	Развитие ловкости, умения правильного захвата мяча посредством игры футбол.	Свисток, секундомер, фут. мячи, фишки	Лежа на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение; Лежа лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто; ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;		
32	Комплекс общеразвивающих упражнений. №2	1	Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Стул, гимнастический коврик, гимнастическая палочка.	1. <i>«Ножницы в движении»</i> . И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз. 2. <i>Наклоны в стороны</i> . И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево), 2-й п. Пов: 6-8 раз. 3. <i>Пружинка</i> . И.п.: о.с., руки на поясе. Сделать несколько пружинистых приседаний.		

					<p>4. «Носочек прыгает». И.п.: сидя на стульчике, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.</p> <p>6. «Сядь». И.п.: сидят на стульчиках, 1-встать, 2и.п. Пов:6-7 раз.</p> <p>7. «Колечко». И.п.: сидя на стульчике, руки перед грудью. 1- сделать кольцо руками, 2- поднять над головой, 3- И.п.</p>		
33	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений. №4</p>	1	<p>Коррекционные упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</p>	<p>Свисток, стул, гимнастический мат.</p>	<p>1. Наклоны головы. И.п.: о.с. 1-присесть на стул, правую руку в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3- то же вперёд обе руки, 4-то же назад. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. Наклоны в стороны. И.п.:сидя на стуле, руки к плечам. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон влево с рукой, 4-и.п., 5- поворот</p>		

					<p>вправо с рукой,6-и.п. То же влево. Пов:2-4 раза.</p> <p>3. Наклоны вниз. И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать ноги, 4-и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>4. «Играем носочками». И.п.: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочерёдно ставим на пол носочки и пятки (если не получается, то двигаем ступнями).</p> <p>5. «Ножницы». И.п.:сидя на стуле. Крестные движения ног.</p> <p>6. «Сядь». И.п.: стоя перед стульчиком. 1-сесть, 2и.п. Пов:6-8 раз.</p> <p>7. «Лодочка». И.п.:сидя на стульчике, руки прямо. 1-поднять прямые руки, прогнуть спину и покачиваемся ,2-и.п. Пов:8-9 раз.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

34	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p><i>№3 с мячом</i></p>	1	<p>Развитие опорно- двигательного аппарата, скоростных качеств, выносливости.</p>	<p>Свисток, мячи , стульчик, гимнастический коврик.</p>	<p>1. «На носок». И. п.: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, ,2- и.п. Пов:5-7 раз. 2. <i>Наклоны в стороны</i>. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.</p> <p>3. <i>Наклоны вниз</i>. И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1- наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.</p> <p>Пов:5-7 раз.</p> <p>4.«<i>Подними</i>». И. п.: сидя на стульчиках, мяч зажат между коленями ног.1- поднять руками мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.</p> <p>5. «<i>Вставай</i>». И. п.:сидя на стульчиках, мяч в руках,.1- мах руками, встать, не выпуская мяч,2- и.п. Пов:6</p>		

					раз. 6.Повороты. И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.		
--	--	--	--	--	---	--	--

Интернет ресурсы

- 1 Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 2 Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
- 3 Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 4 <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 5 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- 6 members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- 7 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- 8 <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
- 9 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
- 10 <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм.

