

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большекуликовская средняя общеобразовательная школа
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Рекомендовано:
Методический совет
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждаю:
Директор школы _____
Приказ от 30.08.2024 № 154

Рабочая учебная программа

по

физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 5 (а)

специальная медицинская группа класса

1 год

(срок реализации программы)

Прохорский Андрей Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура для детей с диагнозом ДЦП отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и

т. п. . В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Рабочая программа для индивидуального обучения детей с диагнозом ДЦП составлена на основе учебного предмета «Физическое воспитание» 5 классов в соответствии с требованиями Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений, программа разработанная авторами В.М. Беловым, В.С. Кувшиновым, В.М. Мозговым. Москва «Просвещение», 2008 год, и комплексной программы 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях. – 3-е изд.- М.: «Просвещение» 2013г. Программы допущены Министерством образования Российской Федерации. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей.

Нормативные и правовые документы:

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 7.2); 10.04.2002г № 29 / 2065).

Постановление Правительства РФ от 18.08.2008 № 617 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации об образовательных учреждениях, в которых обучаются (воспитываются) дети с ограниченными возможностями здоровья».

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.04.2000г. №27/640-2) «О наполняемости классов (групп) (в том числе специальных классов (групп) для детей со сложными дефектами) и групп продленного дня в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Письмо Министерства образования РФ от 24.01.2003г. №01-50-25/32-05 «О защите конституционных прав на образование и иных социальных прав детей-инвалидов, страдающих умственной отсталостью».

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В. Воронковой: Москва «Просвещение», 2008. 4-е издание. Допущено Министерством образования и науки РФ.

Программа «Физическое воспитание», разработанная авторами В.М. Беловым, В.С. Кувшиновым, В.М. Мозговым. Москва «Просвещение», 2008 год. Допущено Министерством образования Российской Федерации.

Директивное письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Цели рабочей программы.

Способствовать социализации ученика в обществе. Содействовать всестороннему развитию личности. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Формирования основ здорового образа жизни. Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях учебно-игровой деятельности.

Задачи рабочей программы.

Коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию; совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков; формирование нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности. Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях учебно-игровой деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебная программа «Физическое воспитание» разработана для обучающихся детей с диагнозом ДЦП по индивидуальному маршруту 5 специального (коррекционного) класса 8 вида. Предмет изучается: индивидуально в 5 классе 34 ч в год .

Количество часов по программе	34
Количество часов в неделю по учебному плану	1
Количество часов в год	34

Принципы обучения

1.Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность- потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. - чередование различных видов упражнений.

Дети с ДЦП , как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные

игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

2.Согласованность активной работы и отдыха. Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока; Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

Дифференцированный подход в коррекционно-развивающей работе - это, прежде всего, работа с тем потенциалом, который имеет каждый конкретный ребенок, учитывая его особенности и его возможности. Это очень важно - идти от ребенка, его движений, его потребностей. Поэтому работу с телом мы начинаем с изучения возможностей тела каждого конкретного ребенка. Прежде всего, для любого специалиста интерес представляет наличие произвольных движений. Но у детей с тяжелыми формами ДЦП произвольность в движениях практически отсутствует или сильно затруднена. Работа с телом в таких случаях начинается с непроизвольного движения - гиперкинеза или сильной спастики. Проще говоря, работаем с тем, что есть, превращая весь процесс работы с телом в забавную игру.

4. Непрерывность процесса. Занятия должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома.

5.Необходимость поощрения. Ребята с ДЦП, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

6.Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами, которые необходимы в жизнедеятельности ребёнка, а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

7. Коррекционная направленность обучения. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

8. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

9.Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Организационная структура урока.

Урок делится на 4 части: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой формой заболевания целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные также на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения,

которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Классификация физических упражнений в программе для детей с диагнозом ДЦП

программа физической культуры для детей с диагнозом ДЦП несколько отличается от основной программы школы.

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения.

Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры в силу низких потенциальных возможностей обучающихся, а используются доступные им виды заданий.

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и малоподвижные игры, гимнастические упражнения куда входит и пластическая хореография, и фитбол гимнастика.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции познотонических реакций в локомоторно - статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлены на формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с бол. и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объёму и весу.

Раздел «Подвижные игры» в программу включены те, которые наиболее распространены среди детей школьного возраста, проводить их можно по упрощённым правилам в зависимости от степени заболевания.

Подвижные игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов, обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием. Это игры с элементами ползания, ходьбы, бега, метания, с преодолением различных препятствий.

Раздел «Малоподвижные игры» для детей с ДЦП должны быть целенаправленными, например, на столе перед ребёнком учитель раскладывает развивающее домино или шашки и спрашивает, что бы он хотел сыграть. Ребёнок решает играть в домино. И далее все действия он проговаривает: « я беру домино с вишенкой и сливой и ставлю.... На этом простом примере видно, что одновременно активизируются двигательная, кинестетическая, зрительная, слуховая, речевая зоны. Формируется зрительно-пространственное восприятие, схема тела и схема движения. Малоподвижные игры (например, шахматы) применяются для тренировки внимания и координации.

Раздел «Элементы спортивных игр». Игры с элементами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.

Раздел «Гимнастические упражнения». Упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом) , с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Развитие пространственных отношений происходит с помощью тренировки вестибулярного анализатора за счёт использования **упражнений на матах** . Сюда входят упражнения для ориентировки в пространстве, такие как прыжки с поворотом, с переменной положения тела и др. В самых разнообразных вариантах используются кувырки, перекаты, группировки.

подраздел.

Раздел «Фитбол- гимнастика» Гимнастика на больших упругих мячах создаёт сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психо- эмоциональную сферу.

Раздел «Пластики и хореографии». С помощью них можно развивать чувство ритма, гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя. Совершенствование ритма движений осуществляется благодаря музыкальному сопровождению. Можно использовать бубен, барабан, ложки, магнитофон. Коллективно или индивидуально применять хлопки, удары рукой, топание. Учитель вместе с детьми делает хлопки, а затем прекращает их. Дети должны продолжить сами в том же ритме. Можно читать стихи или петь, сопровождая текст определёнными движениями. Под танцевальную мелодию дети могут выполнять свободные движения руками и ногами в заданном ритме, сидя или лёжа. Можно передавать предметы в шеренге или парами с сохранением заданного ритма. Идеально проводить занятия с «живым звуком», то есть с аккомпаниатором (под фортепиано или баян). Полезно проводить занятия перед зеркалом.

Можно использовать **вращательные тренажёры**, постепенно увеличивая длительность вращения с переменной направления и с различными положениями головы. Можно использовать большую автомобильную шину, внутри которой согнувшись помещается больной. Толкают шину, она катится вместе с пациентом.

Результаты освоения учебного предмета к 5 году обучения

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся в 5 классе

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры осуществляется учителем в форме текущего учета. Нормативы по видам не разрабатываются потому, что подход к оценке каждого учащегося сугубо индивидуален.

К концу первого и второго и третьего года обучения ученик научится:

- правилам поведения на уроках
- правилам оказания помощи себе при ссадинах и ушибах
- правилам выполнения ОРУ
- копировать движения и воспроизводить их по памяти
- научится правильно выполнять упражнения по видам деятельности
- правильно выполнять тестовые упражнения.

получит возможность научиться:

- выполнять беговые упражнения

прыжковые упражнения

упражнения с мячом, палкой, скакалкой, обручем

играть в игры подвижные и малоподвижные и знать правила.

выполнять элементы спорт игр.

выполнять элементы акробатических упражнений

К концу четвёртого и пятого года обучения ученик научится:

правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры,

правилам безопасности;

измерять результаты в своей деятельности

соблюдать личную гигиену, режим дня;

соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;

выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических

качеств –

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;

выполнять метание малого мяча на дальность и цель упражнения в передачах, бросках, ловли и ведения мяча.

выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке,

подтягивание

лежа на животе по горизонтальной скамейке;

выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;

выполнять упражнения в опорных прыжках

выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг,

перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Содержание

Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая

правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

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 веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид. задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе

по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Раздел. Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату(черте). Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводит коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5-2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с маленькими мячами. 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. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-бшт.).

Раздел Подвижные игры и малоподвижные игры

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». « Вышибалы» « Перестрелка», « Русская лапта», « Платочек», « Капуста». « Вьюнок», «Сигнал». « Стульчик», «Кони», « Челнок». « Домино по темам», «Шашки», « Шахматы», « Уголки», « Чапай».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения, стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

Раздел «Гимнастические упражнения»

ОРУ с гимнастическими палками ,обручем, скакалками, мячами, растяжки; перекаты назад в сторону; кувырок вперед; назад; в сторону; стойка на лопатках, «Мостик». упражнения на равновесие –ходьба по гимнастической скамейке и преодоление препятствий на ней. Подъем по гимнастической стенке.

Упражнения на укрепление мышц и силу рук; ног ; туловища;

Раздел «Фитбол гимнастика» упражнения с большим мячом. Упражнение лежа на животе; лежа на спине; сидя.

Литература:

1. Программа по физической культуре для детей с ДЦП Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР, 1986.
- 2.Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
3. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре», 2006.
4. М.С. Блудилина, С.В.Емельянов «Физкультура» . Поурочные планы. – Волгоград, 2002.
- 5.Интернет – ресурсы. [proshkolu.ru>user/Lana8087/file/2130535/](http://proshkolu.ru/user/Lana8087/file/2130535/)
- 6.Ефименко Н. Н., Сермеев Б. В. Е 91 Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М.: Советский спорт 1991. 55 е.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В. Воронковой: Москва «Просвещение», 2008. 4-е издание.
8. Комплексной программы 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях. – 3-е изд.- М.: «Просвещение»2013г.

**Поурочно – тематическое планирование
по физкультуре с индивидуальным маршрутом (ДЦП) 5 класс**

		<i>I четверть</i>	
<i>№</i>	<i>Кол часов</i>	<i>Тема</i>	<i>дата</i>
1	1	Построение в колонну и шеренгу . Техника безопасности на уроке. ОРУ на осанку. ОФП а руки Игры подвижные. «Метко в цель» ОФП на стопу. Передача эстафетной палочки. История физических упражнений.	
2	1	Построение в колонну и шеренгу. ОРУ на осанку. ОФП на туловище Подвижная игра «Штандр» Упражнения с мячом. Древние Ол. Игры.	
3	1	Повороты на лево, на право. ОРУ с мячом. Ходьба через барьеры. Игра «Бомбометатели» ОФП на ноги. Игры древности.	
4	1	Повороты переступанием Ходьба с чередованием бегом. Ходьба спортивная . Метание мяча в цель Игра « Метко в цель » ОФП на руки.	
5	1	ОРУ с мячом . метание мяча в цель. игра «Бомбометатели» ОФП на ноги. и туловище. Правила передача эстафетной палочки при линейной эстафете.	
6	1	Ходьба через предметы. спортивная ходьба. ОРУ со скакалкой. Метание в цель ОФП на туловище. Правила передачи эстафетной палочки при линейной эстафете. беговые виды в лёгкой атлетике	
7	1	Спортивная ходьба . Удары мяча о пол и ловля его руками. метание в даль. игра «Брось палку». ОФП на ноги. Правила выполнения зарядки.	
8	1	ОРУ со скакалкой Игра «Брось палку». упражнения на стопу игра «Шашки». передача эстафетной палочки в круговой эстафете.	
9	1	Ходьба спортивная . ОРУ в ходьбе. ОФП на ноги Виды в лёгкой атлетике.. передача эстафетной палочки. Правила поведения в каникулы.	
		<i>II - четверть</i>	
10	1	ОРУ с гимнаст. палкой. Равновесие. Правила поведения. Ритмичные упражнения. Игра «шашки». «Измеряем пульс»	
12	1	Под музыку. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба приставным шагом. ОРУ с гимн. палкой. Перекаты назад, «Ласточка». Лазание и перелезание. игра на «Жмурки» Современные Ол. игры (история)	

13	1	Ходьба под музыку ОРУ на растяжку Ходьба по скамейке на носках. Перекаты на бок, на спину. Равновесие. игра «Жмурки» Ол игры инвалидов.(история)	
14	1	Построение . под музыку ОРУ на растяжку Повороты прыжком. Кувырок вперед. стойка на лопатках. Игра «Море» под музыку. Ол. движение.	
15	1	Под музыку ОРУ с обручем Ходьба и бег между предметами, ползание на животе. поднимание и спуск по гимн. стенке. игра «шашки»	
16	1	Под музыку ОРУ с обручем. Кувырок вперед, назад, равновесие . Повороты прыжком. Игра«Гуси-лебеди». Эл. хореографии игра «Тарелочка»	
17	1	По музыку ОРУ сидя и стоя. Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке. перелезание через коня. перемещение по наклонной скамейке игра «Каракатица» ОФП с фитбол-мячом	
18	1	ОРУ в ходьбе на стопу и осанку. прыжки через скакалку Игра «Совушка». ОФП с фитболом. Игра « Шашки» Летние ОЛ. игры.	
		<i>III -четверть</i>	
19	1	Ходьба и бег по диагонали . ОРУ Ходьба с мешочками на голове. упражнения с фитбол- мячом. « Домино» Ловля мяча с низу. Зимние ОЛ. игры. ведение мяча на месте. броски в цель. стойка и перемещения.	
20	1	ОРУ с мячом. Забрасывание мяча в корзину. Ползание по скамейке. Зимние ОЛ. игры. передачи и ловля мяча. зимние ОЛ. игры	
21	1	ОРУ с мячом. Перебрасывание большого мяча. Ловля и передача мяча в стену Игра «Слепая лиса». Упражнения с фитбол мячом. Игры в « Сочи-2014»	
22	1	ОРУ с мячом Перестроение из колонны по 2 в колонну по1. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения с фитбол мячом. Упражнения для укрепления мышц рук. Игры в «Сочи- 2014»	
23	1	ОРУ с мячом Ходьба с ведением мяча и передачи мяча в движении и ловля мяча, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и животе, «Росто весовые показатели»	
24	1	ОРУ с малым мячом. Ловля и передача мяча от груди и 1 рукой от плеча в стену. Игра «Бомбордиры». Упражнения на укрепления мышц туловища.	
25	1	ОРУ на силу. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу. Игра « шашки». упражнения на укрепление мышц ног. «Измерь себя».	
26	1	ОРУ на силу. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. ведение мяча шагом . броски с 2 шагов Приём мяча с низу. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит». Органы чувств «Зрение»	
27	1	ОРУ в ходьбе. Ведение мяча в движении с изменением	

		направления. Передача мяча сверху над собой Подлезание (не касаясь руками пола) под шнур. история игр с мячом.	
		ОРУ в ходьбе. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы змейкой. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит». «Научись управлять собой» Правила поведения в каникулы.	
		IV - ЧЕТВЕРТЬ	
28	1	ОРУ со скакалкой Прыжки в длину с места. правила поведения на стадионе. «Самовоспитание» влияние бега, и физ. упражнений на функции организма. метание в цель.	
29	1	ОРУ в ходьбе Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места. Ловля мяча после отскока от стены. Футбол – ведение мяча ногой. игра «метко в цель» «Самоконтроль – виды утомления»	
30	1	ОРУ со скакалкой Ходьба и бег между предметами. Упражнения в равновесии. Подлезание под веревку. Игра «Ручеёк». тема «Режим дня»	
31	1	ОРУ со скакалкой. Бег и ходьба в рассыпную. Прыжки через скакалку. Удал по мячу в цель . ведение мяча ногой . «Личная гигиена»	
32	1	Ору на растяжку. Ходьба спортивная . перешагиванием через шнур. . Забрасывание мяча в корзину. Ведение мяча ногой и удар по мячу. броски мяча в корзину с 2 шагов. ОФП на туловище. «Питание»	
33	1	ОРУ на растяжку. Ходьба и бег между предметами. Метание в вертикальную цель. Подлезание под шнур. Ловля теннисного мяча от стены. «Закаливание»	
34	1	Ору на растяжку. Ловля мяча от стены ОФП на туловище. Игра «Принеси мячи». Офп на ноги. «Вредные привычки»	