

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» С.ШИГОНЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ШИГОНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО
на МО учителей физической культуры,
ОБЖ, технологии, черчения, ИЗО, музыки.
Протокол № 1 от 1 августа 2018г
Руководитель МО А. С. Захаров

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР
Л. В. Терехова /Терехова Л.В./

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
А. М. Малых /А.М.Малых/
Приказ № 904 от 16 августа 2018г



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

обучение на дому

на 2018-2019 учебный год

Класс: 1 в

Количество часов в неделю: 3ч

Количество часов в год: 99 часов

Учитель: Пищугина .Н.Ю

Рабочая программа разработана:-с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (утвержден приказом Минобрнауки России №1599 от 19.12.2014г.)

в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СОШ с.Шигоны, утвержденной приказом №826/3 от 30.08.17г.

-на основе примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью, одобрена решением от 04.07.2017г, протокол №3/17 (<http://fgosreestr.ru/>)

Пояснительная записка

Целью изучения данного предмета заключается укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачами физического воспитания являются

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.
4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

По заключению Сызранского ПМПК учащийся будет обучаться по адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью.(вар1), (заключение Сызранского ПМПК от 2018 г.).

Период обучения: 1 год

Количество обучающихся: 1 человек

Специальные условия для обучения:

При организации индивидуальных учебных занятий с учащейся с ОВЗ необходимо: 1. Осуществлять индивидуальный подход к учащему. 2. Предотвращать наступление утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и т.д.).

3. Использовать методы обучения, которые активизируют их познавательную деятельность, развивают речь и формируют необходимые навыки.
4. Соблюдать повторность обучения на всех этапах урока.
5. Проявлять особый педагогический такт. Постоянно подмечать и поощрять малейшие успехи ребёнка, своевременно и тактично помогать ребёнку, развивать в нём веру в собственные силы и возможности.

Рекомендации:

Ребенок нуждается в организации специальных образовательных условий:

1. Обучение в образовательной организации по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с умственной отсталостью с 2017 по 2018 учебный год.
2. Очная форма обучения.
3. Дозирование учебных нагрузок с учетом психофизических особенностей обучающегося.

Програмно – дидактическое обеспечение в соответствии с программой обучения. Специальных учебных средств не требуется.

Основные направления коррекционной работы:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие психических процессов и свойств личности;

развитие двигательного анализатора.

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

На изучение физической культуры в 1 классе отводится количество часов

в неделю: 3 (1 –очное обучение, 2- самостоятельное обучение)

в год: 99 часов в год (33 ч - очное обучение, 66 ч- самостоятельное обучение)

Форма промежуточного итогового контроля освоения содержания: контрольные нормативы (бег, прыжки, метание)

Методы обучения, применяемые на уроках

Наглядно-образный

Проблемный

Аналитико-синтетический

Словесный

Практический

Объяснительно- иллюстративный

Упражнения на снятие напряжения

Критерии оценки по предмету физической культуры. Учащиеся первого класса не оцениваются.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по Физической культуре:

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 помощи 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.

Содержание предмета, курса

Программа по физкультуре для 1-4 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры.

Распределение учебных часов по разделам программы

Классы	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Общее количество часов
Очное	2	13	11	7	33
1 класс	4	32	37	26	99
С/о	2	19	28	17	66

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ ур ка	Раздел, тема урока		Кол- во часов.	№ Лабораторно й или практическо й работы, контрольная работа	Коррекционные задачи
	Очное обучение	Самостоятельное обучение			
1	Т/б на уроках. Сообщение теоретических сведений. Ходьба под счет.		1		Развитие координационных движений
2		Ходьба и бег в колонне.	1		Развитие выносливости
2		Ходьба и бег в колонне.	1		Развитие выносливости
4		Ходьба и бег в колонне.	1		Развитие выносливости
5	ОРУ. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу		1		Развитие внимания, быстроты
6		ОРУ. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1		Развитие внимания, быстроты
7		ОРУ. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1		Развитие внимания, быстроты
8	ОРУ. Непрерывный бег в среднем темпе		1		Развитие внимания, быстроты реакции
9		Непрерывный бег с изменением темпа	1		Развитие внимания, быстроты

10		Непрерывный бег с изменением темпа	1		Развитие координационных движений
11	Прыжки на двух ногах		1		Развитие координационных движений
12		Прыжки на двух ногах	1		Развитие координационных движений
13		Прыжки на двух ногах	1		Развитие координационных движений
14	Прыжки с ноги на ногу		1		Развитие координационных движений
15		Подпрыгивание вверх	1		Развитие координационных движений
16		Подпрыгивание вверх	1		Развитие координационных движений
17	Прыжки через предметы		1		Развитие координационных движений
18		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1		Развитие координационных движений
19		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1		Развитие координационных движений
20	Метание с места в цель		1		Развитие координационных движений
21		Метание с места в горизонтальную цель	1		Развитие координационных движений
22		Метание с места в горизонтальную цель	1		Развитие координационных движений

23		Метание с места в горизонтальную цель	1		Развитие координационных движений
24		Метание с места в вертикальную цель	1		Развитие координационных движений
25		Метание с места в вертикальную цель	1		Развитие координационных движений
26	Метание мяча из седа из-за головы		1		Развитие координационных движений
27		Метание мяча из седа из-за головы	1		Развитие координационных движений
28	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики.		1		Развитие координационных движений
29	Коррекция нарушений здоровья		1		Развитие координационных движений
30	Коррекция нарушений здоровья		1		Развитие выносливости
31		Коррекция нарушений здоровья	1		Развитие координационных движений
32	Ползание по гимнастической скамейке		1		Развитие выносливости
33	Ползание по гимнастической скамейке		1		Развитие внимания, быстроты
34		Ползание по гимнастической скамейке	1		Развитие внимания, быстроты

36		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1		Развитие внимания, быстроты
37		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1		Развитие внимания, быстроты
38	Упражнения в равновесии		1		Развитие внимания, быстроты
39	Упражнения в равновесии		1		Развитие выносливости
41		Упражнения в равновесии	1		Развитие ловкости
42		Упражнения в равновесии	1		Развитие ловкости
43		Упражнения в равновесии	1		Развитие ловкости
44		Лазание по гимнастической стенке	1		Развитие координационных движений
45		Лазание по гимнастической стенке	1		Развитие координационных движений
46		Лазание по гимнастической стенке	1		Развитие координационных движений
47		Лазание по гимнастической стенке	1		Развитие координационных движений
48	Лазание по гимнастической стенке		1		Развитие координационных движений

49		Основы знаний			
50	Подвижные игры с бегом		1		Развитие координационных движений
51	Подвижные игры с бегом		1		Развитие координационных движений
52	Подвижные игры с прыжками		1		Развитие координационных движений
53	Подвижные игры с прыжками		1		Развитие координационных движений
54			1		Развитие координационных движений
	«Школа мяча»				
55	«Школа мяча»		1		Развитие координационных движений
56	«Школа мяча»		1		Развитие координационных движений
57		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
57		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
58		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений

59		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
60		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
61		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
62		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
63		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
64		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
65		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
66		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
67		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
68		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
69		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений

70		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
71		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
72		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
73		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
74		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
75		«Школа мяча»	1		Развитие координационных движений
76		Основы знаний	1		Развитие координационных движений
77	Корректирующие упражнения		1		Развитие координационных движений
78	Корректирующие упражнения		1		Развитие координационных движений
79		Корректирующие упражнения	1		Развитие координационных движений
80		Корректирующие упражнения	1		Развитие координационных движений

81		Корректирующие упражнения	1		Развитие координационных движений
82		Корректирующие упражнения	1		Развитие координационных движений
83	Ползание		1		Развитие координационных движений
84	Ползание		1		Развитие координационных движений
85		Ползание	1		Развитие координационных движений
86	Упражнения в равновесии		1		Развитие координационных движений
87	Упражнения в равновесии		1		Развитие координационных движений
88		Упражнения в равновесии	1		Развитие координационных движений
89		Медленный бег.	1		Развитие выносливости
90		Медленный бег.	1		Развитие выносливости
91		Медленный бег.	1		Развитие выносливости

92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии		1		Развитие выносливости.
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии		1		Развитие выносливости.
94		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1		Развитие выносливости
95	Быстрый бег		1		Развитие координационных движений
96		Быстрый бег	1		Развитие быстроты
97		Быстрый бег	1		Развитие быстроты
98		Метание с места на дальность	1		Развитие координационных движений
99	Метание с места на дальность		1		Развитие координационных движений

Материально-техническое обеспечение

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- методические издания по физической культуре для учителей.
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;