

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 Захаров А.С.Захаров

ПРОВЕРЕНО

зам. директора по УВР

Терехова Л.В. Терехова

УТВЕРЖДАЮ

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



**Адаптированная рабочая программа по физической культуре
обучение на дому
на 2018-2019 учебный год**

Класс: 6 в

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год – 102

Учитель: Пишугина. Н..Ю

Рабочая программа разработана:

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида /5-9/ классы под редакцией В.В.Воронковой - М.
«Просвещение», 2014г, (автор программы В.М.Мозговой «Физическое воспитание»)

с. Шигоны 2018г

Пояснительная записка.

Цель: адаптация обучающихся с отклонениями по физическим возможностям, развитие физических качеств: совершенствовать умения и навыки в различных видах спорта.

Задачи:

Развитие физических способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.

Исходя из целей физического воспитания, выделяется комплекс задач, стоящих перед преподавателем на уроках физической культуры.

Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта является: укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.; коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

По заключению Сызранского ПМПК 2018г учащийся обучается по адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью

Срок обучения 3 год.

Количество обучающихся-1.

Педагогическая характеристика: Познавательные интересы, любознательность у ребенка слабо развиты. Мальчик медленно и с трудом сосредотачивается на уроке. С трудом переключается с одного вида деятельности на другой. Быстро устает. Самостоятельно работать не может, требует постоянного внимания со стороны учителя. Слабо развита память. Он усваивает программный материал с трудом. Участвует во всех совместных играх. Соблюдает правила поведения в школе и на уроке. Учащийся спокойный, уравновешенный, доброжелательный мальчик. Увлечения: рисование, спортивные игры.

По результатам психолого – медико-педагогического обследования учащему установлен статус обучающегося с ОВЗ: выявлены трудности в обучении, связанные с нарушениями интеллекта: умственная отсталость, системное недоразвитие речи.

Даны рекомендации для учителя, которые полностью учтены при составлении рабочей программы: ребёнок нуждается в индивидуальном обучении, по адаптированной образовательной программе для детей с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) на 2018-2019 уч. год. Учителю разработать в рабочих программах коррекционную работу, направленную на развитие, функций программирования и контроля, коммуникативных навыков, мотивации к учебной деятельности. Организовать социальную

адаптацию учащегося. Развивать интересы учащегося и выявлять новые. Развивать предпосылки к учебной деятельности, расширить знания и представления об окружающем, развитие памяти, формирование навыков классификации и обобщения.

Дозировать учебную нагрузку с учетом психофизических особенностей обучающегося. Создать климат психологического комфорта на уроке

Специальные условия для обучения:

При организации индивидуальных учебных занятий с учащейся с ОВЗ необходимо:

1. Осуществлять индивидуальный подход к учащемуся.
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 его познавательную деятельность, развивают его речь и формируют необходимые навыки.
4. Корректировать деятельность учащегося.
5. Соблюдать повторность обучения на всех этапах урока.
6. 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.

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

Количество часов в неделю: 3 часа (1 час-очное обучение, 2 часа самостоятельное изучение).

Количество часов в год: 102 часа (34 часа - очное обучение, 68 часов - самостоятельное изучение)

Форма промежуточного годового контроля освоения материала- сдача нормативов.

Методы обучения, применяемые на уроках- словесный, соревновательный, игровой, интервальный, круговой.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Планируемые результаты

Учащиеся должны **знать**:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки

Учащиеся должны **уметь**:

- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях

Личностные результаты:

- Развитие навыков адекватной оценки своих ресурсов.
- Помощь в осознании ребёнком, необходимости труда, тренировки навыков для достижения хороших результатов в учении.

Содержание учебного предмета, курса

Программа по физкультуре для 5-9 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. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие обручи и скакалки. 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.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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	Гимнастика с элементами акробатики	Легкая атлетика	Льжная подготовка	Спортивные подвижные игры	Общее количество часов
очное	7	12	6	9	34
с/и	9	20	10	21	68
итого	16	32	16	30	102

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Раздел, тема урока		Кол – во часов	№ Лабораторной или практической работы, контрольной работы	Коррекционная работа
	Очное обучение	Самостоятельное изучение			
1	Т/б на уроках. Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий.		1		Развитие координационных движений
2		Совершенствование навыков обычной ходьбы и ходьбы на носиках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра..	1		Развитие координационных движений
3	Строевые упражнения. Кроссовый бег		1		Развитие выносливости
4		Совершенствование техники спортивной ходьбы со сменой длины и частоты шагов.	1		Развитие выносливости

5		Закрепление положения туловища, головы, рук, постановки ног в технике спортивной ходьбы.	1		Развитие координационных движений
6		Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.	1		Развитие координационных движений
7		Уровень физической подготовленности	1		Развитие координационных движений
		Уровень физической подготовленности	1		Развитие координационных движений
9	ОРУ. Прыжки в длину с разбега		1		Развитие координационных движений
10	ОРУ. Прыжки в длину с разбега		1		Развитие координационных движений
11		Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1		Развитие координационных движений
12		Комплекс утренней гигиенической гимнастики	1		Развитие координационных движений
13		Повторный бег на технику с ускорением на 20 – 30 м	1		Развитие координационных движений

14		Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.	1		Развитие координационных движений
15		Кроссовый бег по пересеченной местности	1		Развитие координационных движений
16		Бег со «средней» скоростью с заданием на заданное время	1		Развитие координационных движений
17		Прыжки с разбега: в длину согнув ноги	1		Развитие координационных движений
18		Скачки и прыжки через препятствия.	1		Развитие координационных движений
19		Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.	1		Развитие координационных движений
20	ОРУ. Метание мяча		1		Развитие координационных движений
21	ОРУ. Метание мяча		1		Развитие координационных движений
22		Совершенствование прыжков в высоту с прямого рубежа.	1		Развитие координационных движений
23		Общеразвивающие упражнения: с гимнастической палкой для развития координации движений.	1		Развитие координационных движений

24	Бег со «средней» скоростью с заданием на заданное время.		1		Развитие выносливости
25	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м.		1		Развитие быстроты
26		Совершенствование техники специальных беговых упражнений с продвижением вперед.	1		Развитие быстроты
27	ОРУ. Пионербол		1		Развитие координационных движений
28	Т/б на уроках.ОРУ. Два кувырка вперед и назад		1		Развитие координационных движений
29		Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания.	1		Развитие координационных движений
30		Совершенствование техники спрыгивания с гимнастической стенки.	1		Развитие координационных движений
31		Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	1		Развитие координационных движений

32		Прыжки опорные: прыжок «ноги врозь» через козла (110) см.	1		Развитие координационных движений
33		Совершенствование техники опорного прыжка	1		Развитие координационных движений
34		Упражнения в равновесии на бревне гимнастическом.	1		Развитие координационных движений
35		Освоения техники.	1		Развитие координационных движений
36		Висы и упоры.	1		Развитие координационных движений
37		Общеразвивающие упражнения	1		Развитие координационных движений
38	ОРУ. Стойка на лопатках из упора присев		1		Развитие координационных движений
39	Лазания, перелазания.		1		Развитие согласованности движений
40	Общеразвивающие упражнения		1		Развитие координационных движений
41	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.		1		Развитие координационных движений
42	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания.		1		Развитие согласованности движений

43		Совершенствование комбинации из изученных элементов.	1		Развитие согласованности движений
44	Комбинация из изученных элементов.		1		Развитие координационных движений
45		Комбинация из изученных элементов	1		Развитие координационных движений
46		Комбинация из изученных элементов	1		Развитие координационных движений
47		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1		Развитие координационных движений
48		Методические и двигательные умения и навыки.	1		Развитие координационных движений
49	Т/б на уроках. Попеременный двухшажный ход		1		Развитие координационных движений
50		Одновременный двухшажный ход.	1		Развитие координационных движений
51		Подъем наискось «полуелочкой»	1		Развитие координационных движений

52		Торможение «упором», «плугом»	1		Развитие равновесия
53	Спуск в основной стойке		1		Развитие равновесия
54	Повороты переступанием.		1		Развитие равновесия
55	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений.		1		Развитие равновесия
56	Тренировочное прохождение дистанции 2 км.		1		Развитие выносливости
57	Тренировочное прохождение дистанции 2 км.		1		Развитие выносливости
58		Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1		Развитие координационных движений
59		Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	1		Развитие выносливости
60		Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	1		Развитие выносливости

61		Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	1		Развитие выносливости
62		Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	1		Развитие выносливости
63		Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	1		Развитие выносливости
64		Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	1		Развитие выносливости
65		Правила игры и требования этики игрока	1		Развитие координационных движений
66		Упражнения с набивными мячами.	1		Развитие координационных движений
67	Баскетбол. Техника приема и передачи мяча.		1		Развитие координационных движений
68		Техника приема и передачи мяча.	1		Развитие координационных движений
69		Правила игры и требования этики игрока.	1		Развитие координационных движений

70	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		1		Развитие координационных движений
71		Совершенствование техники передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении.	1		Развитие координационных движений
72		Техника защитных и нападающих действий	1		Развитие координационных движений
73		Техника передачи мяча	1		Развитие координационных движений
74		Освоение техники приемов	1		Развитие координационных движений
75	Игры, эстафеты с элементами баскетбола.		1		Развитие координационных движений
76	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		1		Развитие координационных движений
77	ОРУ. Пионербол		1		Развитие координационных движений
78	ОРУ. Пионербол		1		Развитие координационных движений
79		Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1		Развитие координационных движений
80		Совершенствование техники бега на скорость.	1		Развитие координационных движений

81		Бег с низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой.	1		Развитие координационных движений
82		Бег со старта с опорой одной рукой.	1		Развитие координационных движений
83		Совершенствование техники беговых упражнений.	1		Развитие координационных движений
84		Беговые упражнения.	1		Развитие координационных движений
85		Бег со средней скоростью с заданием на заданное время.	1		Развитие координационных движений
86		Прыжки с разбега в длину согнув ноги.	1		Развитие координационных движений
87		Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.	1		Развитие координационных движений
88		Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы.	1		Развитие координационных движений
89		Совершенствование техники бега.	1		Развитие координационных движений

90		Общеразвивающие упражнения.	1		Развитие координационных движений
91		Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		Развитие координационных движений
92		Метание набивного мяча.	1		Развитие координационных движений
93		Ловля набивного мяча	1		Развитие ловкости
94		Прыжки. Тройной прыжок с места.	1		Развитие координационных движений
95		«Эстафеты с прыжками в длину».	1		Развитие координационных движений
96		Совершенствование техники бега.	1		Развитие координационных движений
97	Кроссовый бег по пересеченной местности.		1		Развитие выносливости
98	Бег со сменой скорости и направления.		1		Развитие быстроты
99	Бег с максимальной скоростью до 30 м.		1		Развитие быстроты
100	Футбол. Передвижения игрока скоростными и приставными шагами..		1		Развитие координационных движений

101	Прыжки.		1		Развитие согласованности движений
102	Подвижные игры с бегом и прыжками.		1		Развитие координационных движений

Материально- техническое обеспечение.

Учебно-методический комплекс.

-Программа / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ подготовительный, 5-9 класс - под ред. В.В.Воронковой. - М. «Просвещение»;

-При работе по данной программе предполагается использование следующего учебно-методического комплекта как вспомогательного: учебник, методические рекомендации для учителя под редакцией В.И.Ляха, презентации.

Технические средства обучения:

-мячи

-обручи

-лыжи

-скакалки