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

РАССМОТРЕНА	ПРОВЕРЕНА	УТВЕРЖДАЮ.
		Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны
на МО учителей начальных классов	зам. директора по УВР	/А.М.Малых/
Протокол № 1 от 27.08. 2019г	/Терехова ЛВ/	Приказ № 94 от 29.08.2019 г
Руководитель МО		

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

форма обучения: интегрированно

на 2019-2020 учебный год

Класс: 1
Количество часов в неделю: 3
Количество часов в год: 99
Учитель: Ефремов В.Н.

Адаптированная рабочая программа разработана:
-с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом минобрнауки России 19.12.2014г. №1599)

-в соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ с.Шигоны, утвержденной приказом 30.08.2017г. №826/3

-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 04.07.2017, протокол №3/17 (http://fgosreestr.ru/) (Примерная рабочая программа для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15); .

2019 г

Пояснительная записка

Рекомендации ПМПК г.Самара: обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вар.1), (заключение ПМПК от 27.06.2019 г, №1561).
Количество обучающихся: 1чел.
Количество учебных часов:3 часа в неделю и 99 часов в год.
Учебно-методическое обеспечение: -

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

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,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания 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 :

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 помощь 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах:

- «Знания о физической культуре»,
- «Гимнастика»,
- «Легкая атлетика»,
- «Подвижные игры».

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока / **Раздел**	**1**	**2-27**	**28**	**29-48**	**49**	**50-75**	**76**	**77-88**	**89-99**
Основы знаний	■		■		■		■		
Легкая атлетика		■							■
Гимнастика				■				■	
Подвижные игры						■			

Раздел «Основы знаний» (4ч)

Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.
Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста.
Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры.
Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.

Раздел «Легкая атлетика»(37ч)
Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.Ходьба и бег в колонне. Ходьба по кругу и змейкой.
Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Медленный бег. Непрерывный бег с изменением темпа. Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Челночный бег. Бег по команде.
Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением.
Метание с места в горизонтальную цель, в вертикальную цель, из седа из-за головы. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.

Раздел «Гимнастика» (32ч)
Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Развитие координационных и силовых способностей. Развитие динамического равновесия. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы .
Комплекс ОРУ со скакалками, с обручами, с гимнастической скамейкой, на стульчиках , под музыкальное сопровождение, на гимнастических ковриках, с гантелями, с большими мячами,со средними мячами , с малыми мячами. с набивными мячами. Сюжетные ОРУ. Комплекс ОРУ в движении, с хлопками, в кругу. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейкес поворотом на 360 самостоятельно, с приседанием на середине. Лазание по гимнастической стенке.
Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота, мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, дляразвития мышц кистей рук и пальцев.Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Корригирующие упражнения для расслабления мышц.Дыхательные упражнения.Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.

Раздел «Подвижные игры» (26ч)
Развитие быстроты.
Развитие скоростно-силовых способностей ног.
Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
Подвижные игры с бегом: «Ловишки», «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Филин и пташки»,«Платочек»,«Ловишки-хвостики»; с прыжками: «Волк во рву», «Попрыгушки»,«С кочки на кочку»,«Бой петухов».
«Школа мяча». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх с хлопком;перебрасывание мяча снизу в парах;броски мяча от груди двумя руками в парах; от головы двумя руками о стену; от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Пас ведущей ногой в воротики. Пас ведущей ногой в парах. Пас правой, левой ногой в парах. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).

Поурочно-тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема урока	Количество часов	Коррекционные задачи
Раздел программы«Основы знаний» (1 час)			
1.	Сообщение теоретических сведений.	1	коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.
Раздел программы «Легкая атлетика» (26 часов)			
2.	Ходьба и бег в колонне.	3	Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
3.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	3	Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
4.	Непрерывный бег с изменением темпа	3	Развитие способности ориентирования в пространстве;
5.	Прыжки на двух ногах	3	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
6.	Подпрыгивание вверх	3	Развитие точности движений
7.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	3	Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Развитие точности движений
8.	Метание с места в горизонтальную цель	4	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Развитие точности движений
9.	Метание с места в вертикальную цель	2	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Развитие точности движений
10.	Метание мяча из седа из-за головы	2	Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
Раздел программы « Основы знаний» (1 час)			
11.	Сообщение теоретических сведений.	1	Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
Раздел программы « Гимнастика» (20 часов)			
12.	Коррекция нарушений здоровья	3	Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.

13.	Ползание по гимнастический скамейке	3	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности .
14.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	3	Развитие координационных и силовых способностей.
15.	Упражнения в равновесии	6	Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук . Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
16.	Лазание по гимнастической стенке	5	Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
Раздел программы « Основы знаний» (1 час)			
17.	Сообщение теоретических сведений.	1	Развитие слухового внимания и памяти
Раздел программы «Подвижные игры» (26 часов)			
18.	Подвижные игры с бегом	2	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
19.	Подвижные игры с прыжками	2	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
20.	«Школа мяча» Броски мяча об пол и вверх и ловля двумя руками	2	Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
21.	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх с хлопком.	1	Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
22.	«Школа мяча» Перебрасывание мяча снизу в парах.	1	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
23.	«Школа мяча» Броски мяча от груди двумя руками в парах.	1	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
24.	«Школа мяча» Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.	1	Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
25.	«Школа мяча» Пас ведущей ногой в парах.	3	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации

			психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
26.	«Школа мяча» Удары мяча об пол	6	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
27.	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в движении	4	Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
28.	«Школа мяча» Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.	3	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
Раздел программы « Основы знаний» (1 час)			
29.	Сообщение теоретических сведений.	1	Развитие слухового внимания и памяти
Раздел программы « Гимнастика» (12 часов)			
30.	Корригирующие упражнения	6	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
31.	Ползание	3	Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
32.	Упражнения в равновесии	3	Развитие динамического равновесия, согласованности движений
Раздел программы «Лёгкая атлетика» (11 часов)			
33.	Медленный бег.	3	Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
34.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	3	Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве
35.	Быстрый бег.	3	Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
36.	Метание с места на дальность	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
	Итого:	**99ч**	