

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гадалейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена
Приказом МОУ «Гадалейская СОШ»
№ 80 от 25.08.2017г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
1-9 классы

**(Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)**

Автор: Суржик М.Н.
1 квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предметной области «Физическая культура» разработана на основе требований к личностным и предметным результатам АООП: программы формирования базовых учебных действий.

Рабочая программа разработана на основе программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- 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;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

2. Общая характеристика учебного предмета

Образование обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создается с учетом их особых образовательных потребностей.

Организация должна обеспечить требуемые для этой категории обучающихся условия обучения и воспитания. Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

В реализации АООП может быть выделено два или три этапа:

I этап — 1-4 классы;

Цель I-го этапа состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Организация первого дополнительного класса (1¹) направлена на решение диагностико-пропедевтических задач:

1. выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;
2. сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;
3. сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное и внеурочное время;
4. обогатить знания обучающихся о социальном и природном мире, опыт в доступных видах детской деятельности (рисование, лепка, аппликация, ручной труд, игра и др.).

II этап направлен на расширение, углубление и систематизацию знаний и умений обучающихся в обязательных предметных областях, овладение некоторыми навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

На III-м этапе реализации АООП решаются задачи, связанные с углубленной трудовой подготовкой и социализацией обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые необходимы для их самостоятельной жизнедеятельности в социальной среде.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе:

1 класс-3 часа в неделю (33 рабочие недели)

2-4 классы-3 часа в неделю (34 рабочие недели)

5-9 классы -3 часа в неделю (34 рабочие недели)

4. Личностные и предметные результаты освоения:

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:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<ul style="list-style-type: none">• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• представления о двигательных действиях; знание строевых команд;• умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;• представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;• представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;• представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;• представления о спортивных традициях своего народа и других народов;• понимание особенностей известных видов спорта, показывающих	<ul style="list-style-type: none">• знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;• знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;• знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;• знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;• знание форм, средств и методов физического совершенствования;• умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в

<p>человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге; • знание правил, техники выполнения двигательных действий; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	---

5.Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

1-4 класс. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

5-9 класс. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелизанные; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий

(канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Вид программного материала	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

Подвижные игры	В процессе урока			
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
Легкая атлетика	17-1четверть 17-4четверть	17-1четверть 17-4четверть	17-1четверть 17-4четверть	17-1четверть 17-4четверть
Лыжная подготовка	20	20	20	20
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18
Итого	102	102	102	102

Вид программного материала	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры	В процессе урока				
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	9
Легкая атлетика	34	34	34	34	34
Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	21
Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
Итого	102	102	102	102	102

Раздел	Виды учебной деятельности
Подвижные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.
Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде
Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами).	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами

7. Описание материально-технического обеспечения

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки.