

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Алтайский край, Локтевский район

Согласовано: Руководитель ШМО Учителей <u>Зинченко</u> Зинченко Т.П. Протокол № <u>1</u> от <u>08</u> « <u>18</u> » 20 <u>18</u> г.	Рассмотрено: На педагогическом совете Протокол № 9 от 29.08.2018г	Утверждено: директор школы <u>В.А. Верменичева</u> М.А. Приказ № 39/1 от «30» августа 2018 г.
--	--	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура», 1 класс,
по адаптированной программе для детей
с легкой умственной отсталостью
на 2018-2019 учебный год
(обучение на дому)
(Вариант 1)**

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений 8 вида для 1-4 классов под редакцией
В.В. Воронковой.

Разработана:

Яценко Галина Александровна,
учитель начальных классов.

2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2018 - 2019 учебный год, учебного плана на 2018 - 2019 учебный год, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов под редакцией И.М. Бгажноковой, авторской программы по физической культуре А.А. Дмитриева, с учетом целей и задач адаптированной программы для детей с легкой умственной отсталостью МКОУ «Георгиевская сош».

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой; программа по физической культуре 0-4 класс, автор А.А. Дмитриев - СПб.: филиал издательства "Просвещение", 2008
2. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и первых классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1.3. Срок реализации программы – 1 год.

1.4. Место предмета в учебном плане:

Объем программы - 99 дидактических единиц, которые реализуются за 9 часов (0,25 часа в неделю)

1.5. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является неотъемлемой частью всей системы работы с обучающимися ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционное – компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Приведенные ниже задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

1.6. Основные цели и задачи

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве цели изучения физической культуры в (I^а) I–IV классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.* Соответственно, задачами выступают:

Коррекция нарушений физического развития;

Формирование двигательных умений и навыков;

Развитие двигательных способностей в процессе обучения;

Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 1 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении): индивидуальная работа, практический метод

1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.
5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

1.9. Ведущий вид деятельности: системно-деятельностный

1.10. Методы и приемы обучения:

- словесный;
- наглядный (рассказ-показ);
- практический (упражнения).

1.11. Нормы и критерии оценки результатов образовательной деятельности обучающихся

Нормы и критерии оценивания по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденными локальным актом – «Положением о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в МКОУ «Георгиевская сош» - для всех детей с УО. 1 класс – безотметочное обучение.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

2.1. Личностные результаты

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 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.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

3. Содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

№	Раздел	К-во часов
I	Раздел «Основы знаний» Раздел «Легкая атлетика» 3 ч	
II	Раздел «Основы знаний». Раздел «Гимнастика» 2 ч	
III	Раздел «Основы знаний». Раздел «Подвижные игры» 2 ч	
IV	Раздел «Основы знаний» Раздел «Гимнастика» 1 ч	
V	Раздел «Легкая атлетика» 1 ч	

4. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
I			Раздел «Основы знаний» Раздел «Легкая атлетика» 3 ч
1	27.09		Сообщение теоретических сведений. Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.
2	25.10		Непрерывный бег с изменением темпа. Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением.
3	29.11		Метание с места в горизонтальную цель Метание с места в вертикальную цель Метание мяча из седа из-за головы
II			Раздел «Основы знаний». Раздел «Гимнастика» 2 ч
4	27.12		Гимнастика. Сообщение теоретических сведений Коррекция нарушений здоровья Ползание по гимнастический скамейке Ползание по наклонной гимнастический скамейке
5	31.01		Упражнения в равновесии Лазание по гимнастической стенке
III			Раздел «Основы знаний». Раздел «Подвижные игры» 2 ч
6	28.02		Сообщение теоретических сведений Подвижные игры с бегом Подвижные игры с прыжками «Школа мяча»
7	21.03		«Школа мяча»
IV			Раздел «Основы знаний» Раздел «Гимнастика» 1 ч
8	25.04		Сообщение теоретических сведений Корректирующие упражнения Ползание Упражнения в равновесии
V			Раздел «Легкая атлетика» 1 ч
9	23.05		Медленный бег Чередование бега и ходьбы на расстоянии Быстрый бег Метание с места на дальность

5. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой; программа по физической культуре 0-4 класс, автор А.А. Дмитриев - СПб.: филиал издательства "Просвещение", 2008
2. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и первых классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Музыкальный центр;

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Палки гимнастические;

Канат для лазанья;

Перекладина гимнастическая (пристеночная);

Стенка гимнастическая;

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);

Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для метания;

Скакалка детская;

Мат гимнастический;

Гимнастический подкидной мостик;

Кегли;

Обруч пластиковый, алюминиевый детский;

Планка для прыжков в высоту;

Стойка для прыжков в высоту;

Рулетка измерительная;

Лыжи;

Аптечка.

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал игровой

2. Кабинет учителя.

3. Инвентарная комната.