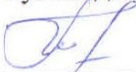
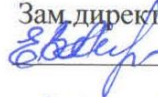


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Александровка
муниципального района Кинель- Черкасский Самарской области

«Рассмотрено»
МО учителей нач. классов
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г
Руководитель МО нач. классов
 (Пафнутьева Т.В.)

«Согласовано»
Зам. директора по УР
 (Волынкина Е.А.)
«30» 08 2018 г.

« Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ «Оц»
с. Александровка
 (Егорова Н.А.)
«30» 08 2018 г.



АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
в 3 классе
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1.
(для обучающегося на дому)

Составитель: учитель начальных классов
Гришина Раиса Николаевна

2018-2019 уч.год

Пояснительная записка

Образовательная программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - Приказ Минобрнауки России от 03.02.2015 г. № 1599, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

образовательные:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- **формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;**
- **выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, - соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;**
- **выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;**

воспитательные:

- **развитие интереса к подвижным играм и играм разных народов;**

- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

коррекционно-развивающие:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;

- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;

- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;

- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения подвижных игр, эстафет, соревнований и подготовки к спортивным играм.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция навыков правильной осанки, плоскостопия, моторики;

- формирование умения работать по словесной инструкции, показу;

развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации, ловкости)

- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

- развитие двигательных умений и навыков,

- расширение представлений знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств

- коррекция индивидуальных пробелов в двигательных, умениях, навыках.

Основной **формой** обучения является урок. **Методами** обучения – метод наблюдения, объяснения, демонстрация, показ, беседа, работа со спортивным оборудованием, подвижные и спортивные игры. **Приемы** обучения – осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития физических качеств, двигательных возможностей. За выполнением физических упражнений осуществляется повседневный и текущий контроль.

Общая характеристика учебного предмета

Программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Ура физкультура!» 1-4класс. - М.: Просвещение, 2016. в соответствии с программой специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос»,2000.Учебная программа на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:индивидуализация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; просмотр наперед ребенком перспективы его занятий; комплексность обучения; последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программный материал скорректирован, по отношению к доступному в сторону уменьшения объема выполнения материала в соответствии с индивидуальными особенностями данной группы учеников, включая в себя выполнение практического материала. При составлении программы ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и обще стороннего развития организма, а также учитывался собственный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии здоровья и данные литературных источников последних лет.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится на обучение 3 часа в неделю в 1 классе – 99часов во 2-м,3-м,4 – по 102 часа в год. Всего – 405 часов. В школе по адаптированной программе обучаются ученики со 2-4 класса, поэтому тематическое планирование представлено на 2-4 класс.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни важнейшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и природе.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

Личностные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Личностные результаты

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- формированию стартовой мотивации к изучению нового:

- развитию доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
- развитию мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения,
- принятию и осмыслению учебной роли;
- развитию навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований;
- развитию этических чувств.

Ученик получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства со спортивными и Олимпийскими играми.*

Базовые учебные действия

Регулятивные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- *ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *в сотрудничестве с учителем адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;*

Познавательные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.*

Коммуникативные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;*
- *формулировать собственное мнение и позицию;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;*

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты освоения программы по физической культуре (минимальный и достаточный уровень освоения программы)

Минимальный уровень:

- *повышение общей выносливости, ловкость;*
- *обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.*

Достаточный уровень:

- *укреплять свое здоровье;*
- *развивать быстроту, гибкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;*
- *укреплять опорно-двигательный аппарат;*

Содержание программного материала.

В программе учебный материал группируется для 1 и 2 класса вместе. Содержание программы дублируется с учетом усложнения для второго класса. Все остальные классы имеют разнообразный по содержанию программный материал, который повторяется для закрепления в следующем

классе. Для учащихся начального звена в программе по АФК по сравнению с учебной программой, ограничены упражнения на скорость; силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге. Дополнительно введены разделы: дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться систематически на протяжении всего обучения в начальных классах, и раздел народных игр. Дети занимаются по программе составленной педагогом. В старших классах идет усложненная дыхательная гимнастика. В 1-4 классах расширен материал в группе упражнений на укрепление правильной осанки и укрепления мышц спины, в программе имеют место различные прыжки с правильной их дозировкой. Большинство занятий спланировано с проведением на открытом воздухе: на стадионе, площадке, особенно это будет актуально для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и другими заболеваниями, конечно при этом учитывается температурный режим.

Контроль за проведением уроков проводится в соответствии с планом учебного заведения один раз в неделю с измерением нагрузки и отслеживанием общего состояния занимающихся. Существуют сроки возобновления занятий физическими упражнениями после определенных острых инфекционных заболеваний

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС (0,25 ч в неделю, 9 ч в год)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний. Гимнастика. Строевые упражнения.	1
2	Общеразвивающие упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений.	1
3	Лазанья, висы, равновесие. Опорные прыжки, ходьба.	1
4-5	Бег, прыжки. Метание.	2
6	Лыжная подготовка.	1
7	Коррекционные упражнения.	1
8	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
9	Подвижные игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основные требования к умениям учащихся 3 класса:

Уметь:

- Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться;

- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- Метать на дальность и на меткость;
- Выполнять высокий старт.

Знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Название снарядов и гимнастических элементов;
- Иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- Значение утренней зарядки;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Учебно-методическое обеспечение

- 1) Авторская программа по физическому воспитанию (*В. Н. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой*) для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классов под редакцией В. В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013 г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
по физической культуре в 3 классе
учитель: Гришина Раиса Николаевна

по учебному плану отведено всего 9 часов:

в неделю 0,25 часа

планирование составлено на основе: Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 1-4 кл./ Под. Ред.В.В.Воронковой.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.- СБ.1

В соответствии с ФГОС (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.Просвещение 2017 г.)

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Коррекция	Предметные (минимальный и достаточный уровень)	Планируемые результаты			Формы проверки.
	план	факт				Личностные универсальные действия	БУД		
							Регулятивные	коммуникативные	
1			Основы знаний. Гимнастика. Строевые упражнения.	Коррекция осанки	повышение общей выносливости, ловкость; <i>укреплять свое здоровье;</i>	формирование стартовой мотивации к изучению нового:	принимать и сохранять учебную задачу;	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных	Игры

								коммуникативных задач;	
2			Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений.	Коррекция осанки	обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	в сотрудничестве с учителем адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;	формулировать собственное мнение и позицию;	Беседа
3			Лазанья, висы, равновесие. Опорные прыжки, ходьба.	Коррекция ходьбы, прыжков	повышение общей выносливости, ловкость; <i>укреплять свое здоровье;</i>	принятие и осмысление учебной роли;	развитию мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения,	строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;	Игры
4-5			Бег, прыжки. Метание.	Коррекция бега,	обучение основам техники бега	развитие доброжелательности и эмоционально-	принимать и сохранять учебную	адекватно использовать коммуникативные,	игры

				метания	без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.	нравственной отзывчивости	задачу;	прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;	
6			Лыжная подготовка	Коррекция ходьбы на лыжах	повышение общей выносливости, ловкость; <i>укреплять свое здоровье;</i>	принятие и осмысление учебной роли;	развитию мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения,	формулировать собственное мнение и позицию;	игры
7			Коррекционные упражнения.		обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний; <i>укреплять опорно-двигательный аппарат;</i>	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	в сотрудничестве с учителем адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;	строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;	Игры

