

государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»  
села Александровка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

<p>Принято на заседании МО учителей начальных классов «<u>30</u>» <u>09</u> 2019 г. Руководитель МО <u>Пафнутьева Т.В.</u> (Пафнутьева Т.В.)</p>	<p>Согласовано Зам директора по УР <u>И.А.</u> (Акдавлетова И.А.)</p>	<p>Утверждаю Директор школы <u>Н.А.</u> (Егорова Н.А.) «<u>30</u>» <u>09</u> 2019 г.</p> 
--	---	--

**Адаптированная общеобразовательная программа  
для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями (вариант 1) обучение на дому  
по предмету «Физическая культура»  
4 КЛАСС**

Составила:  
учитель начальных классов  
Гришина Раиса Николаевна

2019- 2020 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, 2016г.

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;**

#### *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, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт .

*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;

**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, игры. *Приемы* обучения – осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных

особенностей, уровне 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 9 часов из расчета 0,25 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.

### **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 9 часов в год, 0,25 часа в неделю.

### **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 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, синтез 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;*
- *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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 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 4 класса:

#### Уметь:

- Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться;
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Метать на дальность и на меткость;
- Выполнять высокий старт.

#### Знать:

- 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 4 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, 2016.- 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	Кор- рек- ция	Предметные  (минимальный и достаточный уровень)	Планируемые результаты			Формы проверки.
	план	факт				Личностные универсальные действия	БУД		
							Регулятивные	коммуникативные	
1			Основы знаний. Гимнастика.	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 коммуникативных задач;	Игры
2			Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Коррекция осанки	обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях,	развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости	в сотрудничестве с учителем адекватно оценивать правильность выполнения	формулировать собственное мнение и позицию;	Беседа

			Элементы акробатических упражнений.		прыжков и метаний.		действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;		
3			Лазанья, висы, равновесие. 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, метания	обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.	развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	принимать и сохранять учебную задачу;	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;	игры
6			Лыжная подготовка	Коррекция ходьбы на	повышение общей выносливости,	принятие и осмысление учебной	развитию мотивов	формулировать собственное мнение и	игры

				лыжах	ловкость; <i>укреплять свое здоровье;</i>	роли;	учебной деятельности и формирования личностного смысла учения,	позицию;	
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
8			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Коррекция осанки	повышение общей выносливости, ловкость;	принятие и осмысление учебной роли;	принимать и сохранять учебную задачу;	адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	Игры





