Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Покровка
муниципального района Нефтегорский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете ГБОУ ООШ с. Покровка, протокол № 1 от 26.08.2019г.	завучем по УР ГБОУ ООШ с. Покровка _____ Уколова О.А. 26.08.2019г.	Приказом и.о.директора ГБОУ ООШ с.Покровка № 42-ОД от 30.08.2019 г. _____ Кавтасьева Т.В

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения, вариант 1) (надомное обучение)

по физической культуре

2019-2020 учебный год

основное общее образование. 5 класс

Составитель: Стерликова Т.Ю.

Покровка, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучения на дому в 5 классе.

Программа адресована учащемуся ГБОУ ООШ с. Покровка, которому по заключению ТПМПК рекомендовано обучение по АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант – 1.

Рабочая программа составлена на основе «Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой 5-9 классы для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (надомное обучение). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных **задач** физического воспитания для детей с нарушением интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке.

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. По плану 34 занятия в год.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных

исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены подвижные игры и спортивные Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Гимнастика-8 ч:

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

-*Строевые упражнения:*

- *упражнения для развития мышц рук и ног.*
-*упражнения для развития мышц шеи.*
-*упражнения для развития мышц туловища.*
- *упражнения для развития кистей рук и пальцев.*
-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.*
-*упражнения на дыхание.*
-*упражнения для расслабления мышц.*
-*упражнения для формирования правильной осанки.*

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

-с гимнастическими палками

-с большими обручами

-с малыми мячами

-с набивными мячами

-переноска груза и передача предметов

Лазание и перелазание. Равновесие. Опорный прыжок.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений

Легкая атлетика-12ч:

-ходьба

-бег

-прыжки

-метание

Спортивные и подвижные игры-14ч.:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»,); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «точно в цель»);

Игровые упражнения ***с элементами пионербола и волейбола*** («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу») - с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон»,

«Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: 1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6 - 7 речевок, считалок.

Планируемые результаты освоения программ.

Гимнастика:

Знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»;
- соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин.
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Календарно- тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой». Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач. Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	2
2	Выполнение медленного бега. Бег с преодолением малых препятствий. Бег из различных исходных положений. Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2
3	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Обучение элементам прыжка в высоту.	2
4	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	2

5	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия дистанция, интервал. Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием. Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо.	2
6	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения. Повторение упражнений для развития кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, туловища.	2
7	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками и обручами. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами и с набивными мячами.	2
8	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	2
9	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами. Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	2
10	Изучение правил игры. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке. Игра.	2
11	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	2
12	Игра: «гонка мячей по кругу».	2
13	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку. Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	2
14	Повторение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой.	2
15	Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	2
16	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках. Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе.	2
17	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся	2

	цель. Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя.	

Список литературы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интелекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.