

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

**Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области
«Школа № 1 города Лесного,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГКОУ СО
«Школа № 1 города Лесного»
от 20.08.2018 № 93

«Физическая культура»

(название предмета, курса)

рабочая программа

в 4 «А» классе

Составитель: Бороздина Л. И.
учитель I квалификационной категории

г. Лесной
2018 - 2019 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» для 4 «А» класса составлена (разработана) для учащихся с умственной отсталостью на основе:

- программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классов под редакцией И.М. Бгажноковой. М.: Просвещение, 2011, 3-е издание, исправленное;
- программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2013, 8-е издание.

Рабочая программа для обучающихся 4 «А» класса (с умственной отсталостью) составлена с учетом правовых и нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования России от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановление ГД ФС РФ от 18.07.1996 № 566-П ГД «О Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15;
- Образовательная программа ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Школа № 1 города Лесного, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;
- Программа развития ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Положение о рабочей программе педагога ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

Цель:

сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно - сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм;
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Структура курса

В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Одним из основных требований к проведению уроков физкультуры, является использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Осуществление задачи по укреплению физического и психологического здоровья учащихся, формированию основ двигательной и гигиенической культуры является базой для реализации данной программы

В рабочую программу также включены следующие разделы:

- навыки самообслуживания, уход за своими вещами, их хранение;
- общеразвивающие и спортивные упражнения, ритмические движения (строевые упражнения, основные движения, игры, спортивные упражнения).

Степень усвоения программы определяется в каждом классе по уровню сформированности представлений и практических умений в области гигиенической культуры и уровню сформированности двигательной культуры о правилах безопасного выполнения и разумных действий в различных ситуациях и играх.

Овладение основами двигательной культуры состоит в следующем:

- учить детей активно выполнять упражнения;
- приучать детей в движении реагировать на сигнал;
- участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- выполнять основные виды физических упражнений.

В целях контроля двигательных и познавательных возможностей учащихся два раза в год проводится тестирование по бегу (30 м., 60 м., 300 м., 500 м., 1 км без учета времени, прыжки на скакалке, кистевая динамометрия, отжимание, подтягивание, прыжки с места, метание набивного мяча из положения, сидя двумя руками из-за головы, использование нестандартного оборудования в подвижных играх, эстафетах, праздниках и т.п.). Таким образом, 2 раза в год осуществляется диагностика физического развития и физической подготовленности детей.

НОРМЫ ОЦЕНОК

Оценка двигательной деятельности

Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе легко и четко; учащийся по заданию учителя использует его в нестандартных условиях.

Оценка «4» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия.

Оценка «2» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка устных ответов

Оценка «5» ставится, если ученик полно излагает изученный материал, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «4» ставится, если ученик даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и при оценке «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же и исправляет, и 1-2 недочёта.

Оценка «3» ставится, если ученик обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» ставится, если ученик обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Программное и учебно-методическое обеспечение

1. Программное обеспечение:

Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью, под редакцией Н.А. Новоселовой, А.А. Шлыковой, Екатеринбург – 2004г.

2. Методическое обеспечение:

- Мачихина, В.Ф., Козленко Н.А. Дмитриев, А.А. Об организации и содержании коррекционных занятий по лечебной физкультуре во вспомогательной школе и школе – интернате: Методические рекомендации. – М., 19888

- Горькова, Л.Г. Обухова Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников. – М., 2005.
- Полтавцева, Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. – М., 2005.
- Баряева, Л.БД. Бгажнокова, И.М. Обкчение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. – М. : ВЛАДОС, 2007 – (коррекционная педагогика).
- Баряева Л. Б., Гаврилушкина О.П. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – СПб. : КАРО, 2007.
- Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет.

3. Оборудование:

- мячи
- кегли
- обручи
- гимнастические палки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжи
- нестандартное оборудование

Группы здоровья по результатам физического развития и двигательных способностей учащихся

| № группы | Описание группы |
|------------|--|
| III группа | <p>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЕ показатели в беге, метании и других видах. Нарушение физического развития и двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и т.д.). Нарушение осанки, стопы, жизненной ёмкости лёгких, окружность грудной клетки и т. д. Нарушение двигательных способностей (точности, координации, ритма, равновесия, ориентировки в пространстве, силы, быстроты, выносливости, гибкости и д.р.).</p> <p>Нарушение памяти, внимания, познавательных возможностей, речевой активности, бедность и нестойкость интересов, несформированность эмоционально – волевой сферы. Нарушение пространственных и временных интервалов, точности мышечных усилий, интеллектуальной активности.</p> |
| IV группа | <p>НИЗКИЕ показатели. Недостаточная координация движений, низкие показатели в двигательной сфере. Нарушение регулирования мышечных движений (основных групп мышц рук, спины, ног, слабости брюшного пресса). Нарушение двигательных действий (метание в цель, прыжки в длину и на точность приземления). Нарушение моторики, связанной с речью или отсутствие её (дети не знают самые элементарные понятия: вверх, вниз, и т. д.). Недостаточное интеллектуальное развитие (проявляется особенно в игре, понимание правил игры, бессмысленная беготня, пассивность, агрессивность и т. д.). Нарушение целенаправленного управления своими действиями, почти не могут извлечь опыт из своих движений и недостаточно обобщают его при помощи слов. Нарушение выносливости к повторение быстрой динамической работе, к статическим усилиям различных мышечных групп (бег).</p> |
| V группа | <p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ двигательная активность. Низкие результаты двигательных умений и навыков. Почти отсутствует двигательная активность, медлительность, вялость в движении или двигательное беспокойство. Дети, страдающие чрезмерной полнотой тела. Нарушение скоростно – силовых качеств (метание, прыжки и др.). Нарушение мелкой моторики. Нарушение управления сложными двигательными действиями (дифференцированные действия пальцев рук, точности движений). Нарушение ориентировки в пространстве, равновесии. Двигательные нарушения (качественные и количественные отклонения двигательной деятельности).</p> |

Результаты изучения учебного материала

Личностные универсальные учебные действия

- устанавливать обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.

Регулятивные универсальные учебные действия

- ставить учебную задачу на основе известного и усвоенного учащимися;
- составить план и последовательность действий;
- прогнозировать результат усвоения знаний;
- вносить изменения в результат своей деятельности, исходя из оценки самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценивать результат работы;
- мобилизовать силы и энергию, преодолевать препятствия.

Познавательные универсальные учебные действия

- строить речевое высказывание в устной форме;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- извлекать необходимую информацию из прослушанных текстов различных жанров;
- создавать алгоритм деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- анализировать объекты с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- составлять целое из частей, достраивать с восполнением недостающих компонентов;
- устанавливать причинно-следственные связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками, определять способы взаимодействия;
- собирать информацию;
- искать способы разрешения конфликта;
- уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Дата проведения | Наименование разделов, тем программы | Кол-во часов |
|-----------------|-----------------|---|--------------|
| 16 часов | | | |
| 1. | | Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями, играми. Учить ходьбе и бегу. Учить выполнять строевые команды. ОРУ (общеразвивающие) упражнения для формирования правильной осанки | 1 ч. |
| 2. | | Метание мяча с места на дальность, Подвижные игры | 1 ч. |
| 3. | | Ускорение с высокого старта. Эстафета. | 1 ч. |
| 4. | | Совершенствование соревнований. ЗУН. | 1 ч. |
| 5. | | Определение уровня физической подготовки. Учебные тесты: бег 30 м., метание мяча на дальность. | 1 ч. |
| 6. | | Организационные приемы и навыки прыжков | 1 ч. |
| 7. | | Равновесие. Строевые упражнения | 1 ч. |
| 8. | | Развитие координационных способностей. | 1 ч. |
| 9. | | Совершенствование передачи и ловли мяча | 1 ч. |
| 10. | | Прыжки в длину толком двух ног. Челночный бег 3 по 10 м. Подвижные игры. | 1 ч. |
| 11. | | Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 м. Подвижные игры. | 1 ч. |

| | | | |
|-----------------|--|---|------|
| 12. | | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Разновидности бега. Подвижные игры | 1 ч. |
| 13. | | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры | 1 ч. |
| 14. | | Оценка уровня физической подготовленности (приемы и навыки, приемов). ^{1 ч} Подвижные игры. | 1 ч |
| 15. | | Основы знаний физических качеств при беге, прыжках. Подвижные игры. | 1 ч. |
| 16. | | Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Страховка. Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий. | 1 ч |
| 14 часов | | | |
| 1. | | Организационные приемы и навыки метания. Подвижные игры | 1 ч. |
| 2. | | Фиксирование результатов (тестирование) Подвижная игра по выбору. | 1 ч. |
| 3. | | Развитие основных физических качеств. Акробатика, перекаты, группировка. Подвижные игры | 1 ч. |
| 4. | | Обучение кувырку вперед. Строевые упражнения. Игры | 1 ч. |
| 5. | | Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, прыжок в глубину. Подвижные игры | 1 ч. |
| 6. | | Лазание по канату. Подвижные игры | 1 ч. |
| 7. | | Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты | 1 ч. |
| 8. | | Обучение кувырку вперед. ОРУ в парах (координация) | 1 ч. |
| 9. | | Упражнения на гимнастической стенке, Совершенствование навыков ходьбы на высокой опоре (по рейке гимнастической скамейки), соскок и приземление. | 1 ч. |
| 10. | | Обучению отталкиванию от мостика при опорном прыжке (на козла). Прыжок в глубину. Подвижные игры. | 1 ч. |
| 11. | | Обучение запрыгиванию на козла (на колени), прыжки в глубину. | 1 ч. |
| 12. | | Лазание, перелезание. Опорный прыжок через козла (со страховкой). Подвижные | 1 ч. |
| 13. | | Метание и ловля мяча, броски. Совершенствование Знаний, умений и навыков. | 1 ч. |
| 14. | | Совершенствование прыжка в глубину. Лазание по канату. | 1 ч. |
| 1. | | Оценка уровня физической подготовки в прыжках в глубину, лазанию по канату. Подвижные игры | 1 ч. |
| 2. | | Полоса препятствий. Фиксирование выполнений. Подвижные игры. | 1 ч. |
| 3. | | Владение мячом. Подвижные игры. | 1 ч. |
| 4. | | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры. | 1 ч. |
| 5. | | Лыжная подготовка. Техника безопасного поведения при занятии лыжами. Подбор лыж. Вкатывание. | 1 ч. |
| 6. | | Лыжная подготовка. Техника скользящего шага (с широкой амплитудой рук) без палок. Игра «Пойди в ворота» | 1 ч. |
| 7. | | Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом по низкому склону. Спуск в низкой стойке. Игра. | 1 ч. |
| 8. | | Лыжная подготовка. Подъем на склон «наискось». Спуск в низкой стойке. | 1 ч. |
| 9-10. | | Лыжная подготовка. Повороты переступанием. (махом).Подъем ~ на склон лесенкой. | 2 ч. |
| 11- 12. | | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой. Знакомство торможения «плугом». | 2 ч. |

| | | | |
|-----------------|--|---|------|
| 13. | | Лыжная подготовка. Знакомство с техникой торможения «плугом» и переступанием. Игры. | |
| 14. | | Лыжная подготовка. Организационные приемы и навыки. Практическое применение основ знаний. | 1 ч. |
| 15. | | Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах. | 1 ч. |
| 16. | | Совершенствование навыков выполнения метания. | 1 ч. |
| 17-18. | | Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий. Игры. | 1 ч. |
| 19. | | Развитие двигательных качеств. Практическое применение основ знаний. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. | 1 ч. |
| 20. | | Развитие двигательных качеств. Практическое применение основ знаний. | 1 ч' |
| 16 часов | | | |
| 1. | | Совершенствование техники лазания по канату, упражнений в равновесии | 1 ч. |
| 2. | | Обучение опорному прыжку на коня. Игры. | 1 ч. |
| 3-4 | | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» | 2 ч. |
| 5. | | Техника безопасного поведения при подвижных играх. | 1 ч. |
| 6. | | Обучение висам на гимнастической стенке | 1 ч. |
| 7-8 | | Усвоение и закрепление навыков метания и ловле мяча | 2 ч. |

Аннотация

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 4 «А» класса (с умственной отсталостью) на основе:

- программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2013, 8-е издание.

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня знаний, умений и навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении другим учебным предметам, расширяется и обогащается представление об окружающем мире.