

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 5 классе

**Составитель: Бороздина Л. И.
учитель I квалификационной категории**

**г. Лесной
2018 - 2019 учебный год**

Пояснительная записка

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса составлена (разработана) для учащихся с умственной отсталостью на основе:

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- 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. Общение 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
- 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	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.). 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.
IV группа	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 повторению быстрой динамической работе, к статическим усилиям различных мышечных групп (бег).
V группа	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).

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
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 толчком 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
17.		Организационные приемы и навыки метания. Подвижные игры	1 ч.

18.		Фиксирование результатов (тестирование) Подвижная игра по выбору.	1 ч.
19.		Развитие основных физических качеств. Акробатика, перекаты, группировка. Подвижные игры	1 ч.
20.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры.	1 ч.
21.		Обучение кувырку вперед. Строевые упражнения. Игры	1 ч.
22.		Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, прыжок в глубину. Подвижные игры	1 ч.
23.		Лазание по канату. Подвижные игры	1 ч.
24.		Упражнения на гимнастической скамейке с мячами на сохранение равновесия. Эстафеты	1 ч.
25.		Обучение кувырку вперед. ОРУ в парах (координация)	1 ч.
26.		Упражнения на гимнастической стенке, Совершенствование навыков ходьбы на высокой опоре (по рейке гимнастической скамейки), соскок и приземление.	1 ч.
27.		Обучению отталкиванию от мостика при опорном прыжке (на козла). Прыжок в глубину. Подвижные игры.	1 ч.
28.		Обучение запрыгиванию на козла (на колени), прыжки в глубину.	1 ч.
29.		Лазание, перелезание. Опорный прыжок через козла (со страховкой). Подвижные игры.	1 ч.
29.		Метание и ловля мяча, броски. Совершенствование Знаний, умений и навыков.	1 ч.
30.		Совершенствование прыжка в глубину. Лазание по канату.	1 ч.
31.		Оценка уровня физической подготовки в прыжках в глубину, лазанию по канату. Подвижные игры	1 ч.
32.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры.	1 ч.
33.		Полоса препятствий. Фиксирование выполнений. Подвижные игры.	1 ч.
34.		Владение мячом. Подвижные игры.	1 ч.
35.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры.	1 ч.
36.		Лыжная подготовка. Техника безопасного поведения при занятии лыжами. Подбор лыж. Вкатывание.	1 ч.
37.		Лыжная подготовка. Техника скользящего шага (с широкой амплитудой рук) без палок. Игра «Пойди в ворота»	1 ч.
38.		Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом по низкому склону. Спуск в низкой стойке. Игра.	1 ч.
39.		Лыжная подготовка. Подъем на склон «наискось». Спуск в низкой стойке.	1 ч.
40-41.		Лыжная подготовка. Повороты переступанием. (махом).Подъем ~ на склон лесенкой.	2 ч.
42-43.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой. Знакомство торможения «плугом».	2 ч.
44.		Лыжная подготовка. Знакомство с техникой торможения «плугом» и переступанием. Игры.	
45.		Лыжная подготовка. Организационные приемы и навыки. Практическое применение основ знаний.	1 ч.
46.		Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1 ч.
47.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры.	1 ч.
48.		Совершенствование навыков выполнения метания.	1 ч.

49 - 50.		Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий. Игры.	1 ч.
51.		Развитие двигательных качеств. Практическое применение основ знаний. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.	1 ч.
52.		Развитие двигательных качеств. Практическое применение основ знаний.	1 ч.
53.		Совершенствование техники лазания по канату, упражнений в равновесии	1 ч.
54.		Обучение опорному прыжку на коня. Игры.	1 ч.
55-56		Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы»	2 ч.
57.		Техника безопасного поведения при подвижных играх.	1 ч.
58.		Обучение висам на гимнастической стенке	1 ч.
59-60		Усвоение и закрепление навыков метания и ловле мяча	2 ч.
61-68.		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры.	8 ч.

Аннотация

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 5 класса (с легкой 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.