

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1

Энговатов О.А.
«27» 08 2020 г.
М.П.

Согласовано
« 27 » 08 2020 г.
Зам. директора по УВР
 /Багрова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № 1 от «27» 08 2020 г.
Руководитель МО
 / Зеленская Е.Е.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

индивидуального обучения на дому обучающегося
с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

учебного курса «Физическая культура»

2020/2021 учебный год

Класс 7-Б

Программу разработала
учитель начальных классов
Гурылева Таисия Геннадьевна

п.г.т. Безенчук, 2020 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2011г.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры по учебному плану выделяется 34 ч в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброты, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

—выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;

—занятия в тренирующем режиме;

—развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок. Правила бега по дистанции.	1
2	Бег на средние дистанции 300 и 500 м. Развитие выносливости.	1
3	Техника спортивной ходьбы.	1
4	Метание мяча с разбега.	1
5	Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы».	1
6	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда.	1
7	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла».	1
8	Техника опорного прыжка «согнув ноги».	1
9	Волейбол. Боковая подача мяча	1
10	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача.	1
11	Волейбол. Игра по правилам.	1
12	Лыжная подготовка. Инструктаж	1
13	Попеременный двухшажный ход.	1
14	Одновременный бесшажный ход	1
15	Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1
16	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
17	Освоение техники игры в теннис.	1
18	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	1
19	Подбивание шарика ракеткой. Способы перемещения и игра толчком.	1
20	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.	1
21	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1
22	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч».	1
23	Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки.	1
24	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	1
25	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
26	Прыжки в длину с разбега.	1
27	Челночный бег 3 по 10 м.	1
28	Скоростно-силовые упражнения по дистанции.	1
29	Метание. Броски набивного мяча до 2-3 кг. Толкание мяча на результат.	1

30	Метание тен/мяча в цель и на дальность с разбега.	1
31	Эстафетный бег. Упражнения на координацию и точность движений.	1
32	Эстафетный бег. Упражнения силовой подготовки и равновесия.	1
33	Равномерный бег до 300 и 500 м.	1
34	Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол.	1
	Итого:	34 часа