

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

**Рабочая программа обучающегося
по адаптированным образовательным программам
по учебному предмету
физическая культура**

**Составитель:
учитель начальных классов
Рябова Ксения Олеговна**

2016

Планируемые результаты

Обучающиеся к концу 1 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
 - укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
 - содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
 - готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и игр;
 - учить 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;
- Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Содержание программы

Структурно и содержательно программа для 1 класса рассчитана на 8,5 часов в год, по 0,25 часа в неделю. Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладения двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 1 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Основная стойка.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Равновесие.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Подвижные и коррекционные игры.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Совушка», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Метко в цель», «Догони мяч».

Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

<i>№ п\п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Речевой материал</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Теоретические основы ЗУН</i>	<i>Дата</i>	<i>Коррекция</i>
1	Техника безопасности на уроках физкультуры.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Техника безопасности	веревка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры	28.09	
2	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка	26.10	
3	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Игра «Быстро по местам!»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн. палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг		
4	Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места. Игра «Догони мяч», «Прыгающие воробушки».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок		

		узнавании						
5	Метание м/мяч с места правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда		
6	Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ориентир	флажки 6 шт.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал		
7	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». Игра «Быстро по местам!».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение		
8	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание: «Летает — не летает», «Запомни порядок».	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание		
9	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по	Коррекция пространственных отношений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного	Гимнастическая палка		

	гимнастической скамейке. Игра «Совушка».	на основе упражнений в координации движений			закрепления			
--	---	---	--	--	-------------	--	--	--

Итого: 8,5 часов.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Литература

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.