



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на
Заседании
методического
объединения
Руководитель МО
Борисенко Т.Ю.


протокол № 1 от
30 августа 2019г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Миськова О.В.



«30» августа 2019г.

«Утверждаю»
Директор школы
Подороцкая В.В.



Приказ № 177 от
«30» августа 2019г.


**Рабочая программа по АООП
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по физической культуре 4 класс
предмет, класс и т.п.**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе адаптированной основной образовательной программы образования для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 МОУ «Окунайская СОШ №1».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Задачи физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в ходе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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 сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорнодвигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- 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 коррекционновоспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция

психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательной деятельности и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому обучающемуся);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

II. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

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

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. При проведении уроков физкультуры в 4 классе широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 4 классе проводится учет двигательных возможностей

и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность (дважды в год - в начале и конце учебного года).

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация хода обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-

педагогических и психолого-физиологических теорий.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом МОУ «Окунайская СОШ №1» в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- ✓ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- ✓ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ✓ формирование готовности к самостоятельной жизни.

v. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты:

К концу обучения в 4 классе учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Метапредметные результаты

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

Учащиеся должны знать:

- Строевые команды
- Правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал;
- Выполнять исходные положения без контроля зрения;
- Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- Сохранять равновесие на гимнастической скамейке
- Выбирать рациональный способ преодоления препятствий;
- Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Коммуникативные учебные действия

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

VI. Содержание учебного предмета

Гимнастика (30 часов)

1. Теоретические сведения

Развитие двигательных способностей с помощью средств гимнастики

2. Построения и перестроения

Сдача рапорта

Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба змейкой. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Расчет на первый, второй, третий по порядку

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

а) Упражнения на осанку. Ходьба с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад.

Игры с принятием правильной осанки

б) Дыхательные упражнения. Тренировки дыхания в различных исходных положениях дыхание с движениями грудной клетки Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

в) Упражнения в расслаблении мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

г) Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Движения руками вперед, вверх, в соединении на четыре счета Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения – стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения – ноги врозь, руки в стороны –

наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения – руки вперед, назад или в стороны – поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- а) С гимнастическими палками. Наклоны вперед Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью..
- б) С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о пол и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.
- в) С большими мячами .. Перекладывание мяча из руки в руку. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Наклоны
- г) Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.

5. Лазанье и перелезание

Лазанье по гимнастической стенке вверх ,вниз разными способами

Подлезанье под препятствие высотой 1 м

Перелезание через козла,козля Вис на рейке на руках

6. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг различными способами Переноска гимнастических палок 13, гимнастического козла (4 учениками),

8. Равновесие.

Равновесие на одной ноге на полу «ласточка с опорой 2-3 сек

Ходьба по гимнастической скамейке Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке

с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.

9. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

Строевые команды

- Правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал;
- Выполнять исходные положения без контроля зрения;
- Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- Сохранять равновесие на гимнастической скамейке
- Выбирать рациональный способ преодоления препятствий;
- Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лёгкая атлетика (30 часов).

1. Ходьба.

Ходьба с различными положениями. Ходьба выпадами Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). . Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба в различном темпе

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 40 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Челночный бег Низкий старт.

Повторный бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра

3. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега без учета места отталкивания . Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка

4. Метание.

Метание мячей с места правой и левой рукой в цель Метание мяча с места в цель Метание мяча в вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Положение тела во время ходьбы .бега. прыжков ,метания
- Учащиеся должны уметь:
- Выполнять низкий старт;
- Пробегать в медленном темпе 3 минуты
- Выполнять прыжок в длину и высоту

Лыжная подготовка (15 часов)

Попеременный двухшажный ход. Подъем скользящим шагом поворот переступанием в движении Передвижение на лыжах до 2000м

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

-Правила ухода за лыжами и обувью

- Как оказать помощь при обморожении

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все изученные команды в строю
- Выполнять спуск в основной стойке
- Преодолевать а лыжах до 2000м

Подвижные игры (27 часов).

Подвижные игры.

а) Игры с элементами общеразвивающих упражнений,

«Фигуры», «Светофор»

б) С бегом на скорость: «Бездомный заяц» «Пустое место»

в) С прыжками высоту, в длину: «Два мороза», «Волк во рву»

г) С бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Е) Коррекционные игры «Товарищи командиры» «Два сигнала»

«Найди предмет»

Пионербол

Ознакомление с правилами игры

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Упрощенные правила игр

Учащиеся должны уметь:

- Ловить мяч, выполнять передачу от груди

VII. Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1	Гимнастика	30 часов
2	Легкая атлетика	30 часов
3	Лыжная подготовка	15 часов
4	Подвижные игры	27 часов
	Итого	102 ч.

VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование:

1. Козел гимнастический;
2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера;
3. Скамейка гимнастическая;
4. Стенка шведская с турниками;
5. Стенка гимнастическая для лазания;
6. Стойка для прыжков в высоту