

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Мухина В.В./ Протокол № 1 от «12» августа 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Абдулова Е.С./ «13» августа 2019 г.	«Утверждаю» Директор школы _____/Усова О.В../ Приказ № 161 - д от «14» августа 2019 г.
---	---	--

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шумская средняя общеобразовательная школа

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
индивидуального обучения
по предмету «Физическая культура» для 5 класса
(АООП)
учителя первой категории
Карповой Натальи Осиповны

2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (надомное обучение). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 5 класса коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных **задач** физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно - патриотической подготовке.

Общая характеристика курса

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Место в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ Шумская СОШ, от 12.08.2019 г. приказ № 156-д, на изучение учебного предмета надомного обучения «Физическая культура» в 5 классе отводится 17 часов в год, 0,5 часа в месяц.

Содержание рабочей программы

Гимнастика-4 ч.:

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

-Строевые упражнения:

- упражнения для развития мышц рук и ног.
- упражнения для развития мышц шеи.
- упражнения для развития мышц туловища.
- упражнения для развития кистей рук и пальцев.
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
- упражнения на дыхание.
- упражнения для расслабления мышц.
- упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками
- с большими обручами
- с малыми мячами
- с набивными мячами
- переноска груза и передача предметов

Лазание и перелазание. Равновесие. Опорный прыжок.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений

Легкая атлетика-6 ч.:

- ходьба
- бег
- прыжки
- метание

Спортивные и подвижные игры-7ч.:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом(« перебежки с вырубкой», « Эстафеты»); игры с прыжками (« Удочка».); игры с бросанием, ловлей и метанием(«Снайперы», « точно в цель»);

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола* (« Мяч соседу», Не дай мяч водящему», « Сохрани позу»).- с элементами баскетбола (« Мяч с четырех сторон», « Охотники и утки», « Не дай мяч водящему»).

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины:

1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок.

Планируемые результаты освоения программ.

Гимнастика:

Знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

- выполнять исходное положение без контроля зрения;

- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;

- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;

- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Знать:

-общие сведения об игре;

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой». Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач. Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	3.09.2019		
2	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий. Бег из различных исходных положений. Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1	17.09.2019		
3	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Обучение элементам прыжка в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	1	1.10.2019		
4	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	1	15.10.2019		
5	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал. Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием. Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и	1	5.11.2019		

	противоходом налево, направо.				
6	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения. Повторение упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, туловища	1	19.11.2019		
7	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками и обручами. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами и с набивными мячами.	1	3.12.2019		
8	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	17.12.2019		
9	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами. Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	1	21.01.2020		
10	Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке. Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра.	1	4.02.2020		
11	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов(трех шагов) в движении. Учебная игра.	1	18.02.2020		
12	Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад. Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: « гонка мячей по кругу».	1	3.03.2020		
13	Обучение ведению мяча на месте	1	17.03.2020		

	и в движении. Остановка по свистку. Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.				
14	Повторение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой.	1	7.04.2020		
15	Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача. Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой . Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	21.04.2020		
16	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках .Выполнение бега на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе.	1	5.05.2020		
17	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя	1	19.05.2020		

Оценивание

- за успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима
- по полученным теоретическим знаниям
- за регулярное посещение занятий по физической культуре
- старательное выполнение заданий учителя
- за овладение техническими приёмами
- за овладение необходимыми знаниями в области физической культуры
- за овладение достигнутыми ему навыками оздоровительной или корригирующей гимнастики

Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаются лишь с разрешения медицинского работника.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, прочностью освоения двигательных умений и навыков самостоятельно выполнять доступные физические упражнения. Учитель имеет право повысить ученику оценку – за отменное стремление ученика: хочет, а пока не может, не дано от природы.

Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников необходимо ориентироваться на индивидуальный темп продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных нормативов. Учащихся нужно готовить к жизни, к работе, к учебе.