

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Малячкино муниципального района Шигонский Самарской области**

Рассмотрена
на заседании МО
объединения учителей
естественно-
географического цикла
протокол № 1
от 29. 08. 2016 г.

Проверена
заместителем
директора по УВР

Жулькова Е. Ю.
31. 08. 2016 г.

Утверждена
приказом № 193/6
от 01.09.2016
директор школы

Болбас Н.В.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
5-9 классы**

2016 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599, на основе адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ с. Малячкино и программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы, сборник 1, авторов Т.М. Лифановой и Е.Н. Соломиной, под редакцией В.В. Воронковой.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников.

1. М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы М.:Просвещение, 2010г.
- 2.. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 8,9 классы - М.:Просвещение, 2010 г.

На изучение предмета «Физическая культура» по учебному плану школы отводится с 5 по 9 класс из расчёта 0,5 часа в неделю: в 5 классе — 17 часов в год, в 6 классе — 17 часов в год, в 7 классе — 17 часов в год, в 8 классе — 17 часов в год, в 9 классе — 17 часов в год. Общее число учебных часов с 5 по 9 класс за год 85 часов

В процессе обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре реализуются следующие коррекционные задачи:

Коррекционные задачи:

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое

На изучение предмета «Физическая культура» по учебному плану школы отводится с 5 по 9 класс из расчёта 0,5 часа в неделю: в 5 классе — 17 часов в год, в 6 классе — 17 часов в год, в 7 классе — 17 часов в год, в 8 классе — 17 часов в год, в 9 классе — 17 часов в год. Общее число учебных часов с 5 по 9 класс за год 85 часов

Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные и предметные)

Предметные результаты

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием учебного предмета и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся. Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся.

Личностные результаты

Личностные результаты обеспечивают овладение обучающимися с умственной отсталостью жизненными компетенциями. Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни. Организуется специальная работа по введению ребенка в сложную предметную и социальную среду, ее смыслом является индивидуально дозированное и планомерное расширение его жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Оценка личностных результатов освоения программы предполагает оценку продвижения ребенка в овладении жизненными компетенциями. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Программа определяет два уровня овладения личностными результатами.

Минимальный уровень — сформированы только минимально необходимые элементарные навыки и умения самообслуживания. Подросток способен к продуктивной деятельности, к организации общения со сверстником, педагогом под руководством взрослого. Частично овладевает вербальными и невербальными средствами установления

коммуникативного контакта. В редких случаях бывает увлечен, заинтересован в своей деятельности. Оценить свое поведение и быть самокритичным подросток не может. Оцениваемые компоненты жизненной компетентности находятся преимущественно на среднем уровне.

Достаточный уровень — сформированы практически все наиболее необходимые умения и навыки. Подростку интересна доступная ему деятельность; он проявляет в ней достаточную самостоятельность, трудолюбие, способен к простейшему самоконтролю и саморегуляции. Подросток пытается оценить свое поведение с помощью взрослых. Оцениваемые компоненты жизненной компетентности находятся преимущественно на высоком уровне.

2 Содержание учебного предмета.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика.
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

3. Тематическое планирование.

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение		
		очно	самостоятельно	итого
5 класс				
1	Основы знаний о физической культуре		85	85
2	Легкая атлетика	5		5
3.	Спортивные игры	5		5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	3		3
5.	Лыжная подготовка	4		4
	Итого	17	85	102
6 класс				
1	Основы знаний о физической культуре		85	85
2	Легкая атлетика	5		5
3.	Спортивные игры	5		5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	3		3
5.	Лыжная подготовка	4		4
	Итого	17	85	102
7 класс				
1	Основы знаний о физической культуре		85	85
2	Легкая атлетика	5		5
3.	Спортивные игры	5		5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	3		3
5.	Лыжная подготовка	4		4
	Итого	17	85	102
8 класс				
1	Основы знаний о физической культуре		85	85
2	Легкая атлетика	5		5
3.	Спортивные игры	5		5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	3		3
5.	Лыжная подготовка	4		4
	Итого	17	85	102

9 класс				
1	Основы знаний о физической культуре		85	85
2	Легкая атлетика	5		5
3.	Спортивные игры	5		5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	3		3
5.	Лыжная подготовка	4		4
	Итого	17	85	102
	Итого за 5 лет	85	425	510