

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 62 III-IV ВИДА»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 /Соболева М.С./

«30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  /Доржиев Б.Д./

«31» августа 2022 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: «Физическая культура» (вариант 4.3)

Класс: I

Количество часов по программе: 99 ч.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Учитель: Васькина Ж.Н.

г. Улан-Удэ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса (вариант 4.3) ГБОУ СКОШИ № 62 III-IV вида разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для детей с ОВЗ, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1598;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373;
- Закон «Об образовании в Республике Бурятия» от 13.12.2013 г. (с изменениями);
- Устав ГБОУ СКОШИ № 62 III-IV вида;
- Учебный план ГБОУ СКОШИ № 62 III-IV вида;
- Положение об адаптированной рабочей программе;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:

подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В.В. Воронковой. - Москва «Просвещение», 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2014 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, АООП НОО для слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 4.3). Адаптированная программа разработана на основе требований к личностным, предметным результатам освоения АООП НОО для слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная рабочая программа содержит учебный материал, обеспечивающий удовлетворение образовательных потребностей слабовидящих детей, индивидуально-ориентированное обучение с учетом особенностей психофизического развития, с учетом показаний офтальмологов к применению физических упражнений и освоение ими программы начального общего образования.

Физическая культура для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это многофункциональный образовательный процесс, решающий широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации, социализации и интеграции детей данной нозологической группы. Физическое воспитание реализуется комплексно, является составной частью всей системы работы со слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и находится в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением с учетом типологических особенностей развития и формирования двигательных умений у этих детей. Физическое воспитание слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью предусматривает формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые нуждаются в индивидуальном подходе.

Цель занятий физической культурой для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - профилактика и коррекция вторичных нарушений физического развития, освоение учащимися основных двигательных умений и навыков; создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение физического развития данной группы обучающихся.

Задачи:

Развитие потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.

Повышение функциональной деятельности систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства.

Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Развитие основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.

Формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

Цели коррекционно-развивающей работы

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- воспитание гармонически развитого ребенка.

II. Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет содержание курса (вариант 4.3) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему постепенный переход от простого двигательного действия к сложному, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение учебного материала от одного года обучения к другому. Программа предусматривает наличие пропедевтического периода при освоении двигательных умений. Для реализации задач физической культуры формируются не только базовые двигательные умения, но и теоретические знания и умения ориентироваться в пространстве. В ходе реализации задач физической культуры слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаются специальные коррекционно-развивающие условия обучения двигательным действиям, способствующие более успешному освоению обучающимися учебного материала.

Специфику обучения слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражает то, что методы обучения двигательным действиям представлены подгруппами:

Методы формирования знаний: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, и пр.; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

Методы обучения двигательным действиям: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

Специфические методы обучения двигательным действиям: метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

- формирование первоначального знания о двигательном действии;
- коррекция первоначального представления о двигательном действии;
- формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
- пошаговое освоение частей целостного упражнения;
- по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
- переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
- перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

Основные формы обучения

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для

каждого ребенка уровне.

Ведущее значение в обучении двигательным действиям слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретают следующие методы обучения:

- совместная деятельность с ребенком;
- словесные методы обучения в сочетании с методом демонстрации;
- метод наглядности (с учетом тифлопедагогических требований к наглядности);
- метод показа (или как его еще называют «контактный» метод или метод сопряженных действий используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод практических действий, предусматривающий многократное повторение изучаемого двигательного действия;
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения;
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей, с учетом своеобразия психофизического их развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в развитии. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов, с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разноуровневой их физической подготовленности. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется текущим учетом и итоговой проверкой знаний и умений. Учитываются не только количественные показатели исследуемых параметров, но и качественное выполнение требований, предъявляемых к учащимся по учебному материалу программы с учетом позитивной динамики индивидуальных показателей ребенка. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются согласно контрольно-оценочным материалам (КОМ), разработанным методическим объединением «Спортивных и музыкально-эстетических дисциплин» и утвержденным приказом директора школы. В этом случае оценивается владение терминологией по текущей теме, знание программного материала, самостоятельное выполнение заданий по инструкции учителя, знание подводящих упражнений к изучаемому двигательному действию, умение пользоваться наглядными пособиями.

Основными формами обучения являются урочная форма. На уроках предусматривается использование различных наглядных пособий, звуковых, осязательных и зрительных ориентиров, безопасного и яркого спортивного инвентаря.

III. Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе в соответствии с учебным планом ГБОУ СКОШИ № 62 отводится 99 ч (3 ч. в неделю, 33 учебные недели)

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные результаты и личностные требования.

В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

V. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Занятия физической культурой проводятся с учетом имеющихся у слабовидящих обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Освоение программы учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение слабовидящими с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты отражают:

овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками; развитие любви к своей стране и городу; развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия; развитие эстетических чувств; формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

Личностные базовые учебные действия: принятие социальной роли обучающегося;

личностное самоопределение (Я-ученик, Я-учусь, мне интересно/не интересно, умею/не умею и др.) слабовидящего с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особых образовательных, в том числе и индивидуальных потребностей; понимание слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) значения собственного учения; ориентация в оценках учителей, сверстников, родителей, понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности; ориентация на содержательные моменты школьной действительности, принятие образца «хорошего ученика»; формирование элементарных представлений о картине мира; ориентация в социальном окружении, понимание своего места в нем; учебно-познавательный интерес к учебному материалу; формирование чувства любви к своей стране, городу (краю);

ориентация на самостоятельность, активность, на двигательную и социально-бытовую независимость; здоровьесберегающее поведение;

ориентация на оценку собственных поступков с точки зрения соответствия общепризнанным нормам; доступная творческая самореализация.

Регулятивные базовые учебные действия:

постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно с тем, что еще недостаточно изучено (основы целеполагания); умение придерживаться заданной последовательности учебно-практических и познавательных действий (основы практического планирования); умение предвидеть ближайший практический результат учебного действия (основы прогнозирования); умение выполнять доступные операции для осуществления контроля (пошагового и итогового) за учебным действием; умение вносить в ранее освоенное действие необходимые коррективы для достижения искомого результата; способы решения познавательных, практических задач;

адекватное понимание своих достижений, умение оценивать конкретный результат учебной деятельности, правильность выполнения действий, их цепочки; адекватное использование в учебно-познавательной деятельности сенсорных способностей и перцептивных умений; умение адекватно запрашивать и принимать необходимую практическую помощь для решения и достижения результата учебной деятельности; активное использование всех анализаторов для формирования компенсаторных способов деятельности; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию по преодолению препятствий.

Познавательные базовые учебные действия: умение выделять и формулировать доступную для осмысления и практической

реализации познавательную цель; актуализация, накопление, расширение, уточнение знаний; построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

выбор способов решения задач в зависимости от конкретных знакомых условий; алгоритмизация практического действия; смысловое чтение, умение слушать учебные тексты;

Особую группу общеучебных базовых действий составляют:

знаково-символические действия (доступное моделирование в решении учебных задач и др.); *мыслительные действия и операции*: сравнение, анализ, группировка объектов познания, осуществляемых на наглядно-образной основе; освоение и использование элементарных общих понятий, обеспечивающих учебно-познавательную деятельность; установление на наглядно-образной основе доступных причинно-следственных связей.

Коммуникативные базовые учебные действия: умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; умение оценивать процесс и результат взаимодействия; умение задавать вопросы для ориентации в совместной с другими деятельности; умение взаимодействовать с партнерами в системе координат: «слабовидящий-нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий»; умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение правильной монологической и диалогической речью;

умение адекватно воспринимать, понимать и продуцировать вербальные и невербальные средства общения.

Предметные результаты отражают овладение обучающимися конкретными учебными предметами и курсами коррекционно-развивающей области.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития, способности к обучению. Особая роль этого учебного предмета принадлежит профилактике вторичных отклонений физического развития, формированию у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) первоначальных умений саморегуляции, развитию потребности в занятиях физической культурой.

В результате обучения слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, приобретут представления о разнообразии физических упражнений.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут развиваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), будет формироваться потребность в двигательной активности, в выполнении физических упражнений в жизнедеятельности.

Обучающиеся освоят двигательные умения в соответствии с особыми возможностями здоровья, навыки пространственной ориентировки, научатся выполнять физические упражнения определенной направленности, использовать компенсаторные возможности в процессе двигательной деятельности. Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоят опыт участия в подвижных играх, организации своих движений с партнерами по игре, у них повысится мобильность.

Слабовидящий обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определенной системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре: знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах; знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья; знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять; знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека; знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.

Способы физкультурной деятельности: умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы; умением выполнять элементарные акробатические упражнения;

умением выполнять гимнастические упражнения; умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку; умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности; умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

Базовые учебные действия: личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности; понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости; ориентация на двигательную активность, двигательную самореализацию; умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений; овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений; накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений; овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений; умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений; умение адекватно принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений; адекватное понимание своих достижений, умение оценивать

правильность выполнения физических упражнений; саморегуляция как способность к мобилизации сил, к волевому усилию по преодолению препятствий, трудностей выполнения физических упражнений; умение приносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности; использование

зрительного анализатора при выполнении произвольных движений; умение различать способ и результат деятельности;

установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение; использование речи для организации и регуляции движения; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий – нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий» в процессе овладения доступными физическими упражнениями; умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Обучающийся научится:

- правилам поведения на уроках физкультуры;
- одеваться на занятия физической культурой с помощью учителя;
- играть в подвижные игры;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность:

- строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
- выполнять упражнения с использованием различных предметов;
- выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе.
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять элементарные легкоатлетические и гимнастические упражнения.

VI. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.

Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь. Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; высокое подбрасывание мяча без ловли, броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на

противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение, игры на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Формы организации учебных занятий: урок-практикум, комбинированный урок, выполнение практических заданий, обобщающий урок, контрольный урок.

VII. Тематическое планирование уроков «Физическая культура»

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы контроля
1	Раздел «Легкая атлетика»	27		

1.1	Бег.		Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега.	Практическая работа
1.2	Прыжки		Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров.	Беседа, показ, практическая работа
1.3	Метание и броски.		Овладеть техникой метания малого и большого мяча на дальность и в цель.	Показ, практическая работа.
1	Раздел «Гимнастика»	21		
2.1	Акробатические упражнения.		Выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках, упражнение «мостик» из положения стоя с поддержкой. Овладение техники группировкой.	Наблюдение, практическая работа
2.2	Строевые упражнения.		Овладеть передвижению в колонне по одному, перестроению из одной шеренги в три, выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!».	Наблюдение, практическая работа
2.3	Висы и упоры.		Выполнять подтягивание в висе разными способами.	Наблюдение, практическая работа
2.4	Прыжки через скакалку.		Выполнять технику прыжков через скакалку стоя на месте и с продвижением вперед.	Показ, практическая работа.
2.5	Упражнения на дыхание.		Овладеть техникой правильного дыхания.	Показ, практическая работа.
2.6	Лазание, перелезание, ползание.		Обучать лазанию и перелезанию на гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку различными способами, выполняя различные элементы на снарядах.	Наблюдение, практическая работа.
2.7	Упражнения в равновесии.	2	Вырабатывать навык держать тело в статическом или динамическом положении для формирования правильной осанки.	Практическая работа
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и без предметов. Коррекционные подвижные игры.	51	Обучать видам правильного торможения и техники правильного падения. Познакомить с новыми подвижными играми.	Беседа, показ, практическая работа

VIII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебный комплекс:

* Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой 8-е издание Москва «Просвещение», 2013 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

* Мозговой В.М. Коррекционная педагогика «Уроки физической культуры в начальных классах»: пособие для учителя коррекц. образоват учреждений VIII вида/ М.: Просвещение, 2009. – 256 с.: ил.

2. Средства обучения:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование;

- скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли;

тренажерное оборудование.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)

- Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).

- мягкие модули; горки;
- гимнастические ароматизированные ленточки, флажки
- иллюстративный материал (карточки с рельефным и цветным изображением двигательного действия);
- альбом рельефно-графических рисунков «Азбука движений» (выпускается ИПТК «Логосвос»)

Приложение

Календарно - тематическое планирование уроков «Физическая культура»

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	2	3	4
1-ая четверть - 9 недель, 27 уроков			
Легкая атлетика			
1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1	
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Понятие «правильная осанка».	1	
3	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	

4	Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Игры на развитие памяти.	1	
5	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ознакомление с мячом футбол. Подвижные игры со звуковым мячом.	1	
6	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	
7	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте.	1	
8	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег.	1	
9	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1	
10	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Подготовка кистей рук к метанию.	1	
11	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	
12	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	
13	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей.	1	
14	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
15	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1	
16	<i>Техника метания мяча одной рукой.</i> Подвижная игра на внимание.	1	
17	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1	
18	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам.	1	
20	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1	
21	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
22	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1	
23	<i>Прыжок в длину с места на технику выполнения.</i> Подвижные игры на внимание.	1	
24	Упражнения на тренажерах на развитие вестибулярного аппарата, координации движений.	1	
25	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	

26	Упражнения на тренажерах.	1	
27	Резервный урок.	1	
2-ая четверть			
7 недель, 21 урок			
Гимнастика			
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание.	1	
29	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	
30	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
31	Построение в одну шеренгу, взявшись за руки. Группировка лежа на спине, в упор, стоя на коленях.	1	
32	Равнение по разметке. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
33	Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений.	1	
34	Размыкание на вытянутые руки по показу учителя. ОРУ. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
35	Повороты по ориентирам. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
36	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	1	
37	Техника выполнения перекатов в положении лежа в разные стороны. Подвижные игры на внимание.	1	
38	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Ходьба по коридору шириной 20 см.	1	
39	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1	
40	Стойка на носках (3-4 сек). Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	
41	Стойка на носках (3-4 сек). Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
42	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1	
43	Стойка на носках (3-4 сек). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1	
44	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
45	Упор в положении присев и лежа на матах. Произвольное лазанье по	1	

	гимнастической стенке, не пропуская реек.		
46	Подвижные игры с предметами и без предметов. Хороводные игры.	1	
47	Упражнения на тренажёрах: конус, цилиндр, футбольные мячи.	1	
48	Резервный урок	1	
3-я четверть			
9 недель, 27 уроков			
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов.			
Коррекционные подвижные игры. (51 ч).			
49	Правила безопасности на игровых уроках. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
50	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	1	
51	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
52	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1	
53	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения.	1	
54	Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1	
55	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Подвижные игры на внимание.	1	
56	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1	
57	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	
58	Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы).	1	
59	ОРУ. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем).	1	
60	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
61	Дыхательные упражнения. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика).	1	
62	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. Коррекция	1	

	функции равновесия (ходьба по линии, нарисованной на полу; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком).		
63	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1	
64	Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса. Коррекция функции равновесия (ходьба по гимнастической скамейке левым боком; стойка на одной ноге, другая согнута в колене).	1	
65	Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Построение в обозначенном месте, построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1	
66	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1	
67	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Построение в круг по ориентиру, увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, ходьба по ориентирам).	1	
68	Упражнения для формирования правильной осанки. Воспроизведение шагов с закрытыми глазами, прыжок в длину с места в ориентир.	1	
69	Подвижные игры с предметами и без предметов, хороводные игры.	1	
70	Дыхательные упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
71	Прыжок в длину с места в ориентир. Подвижные игры на внимание.	1	
72	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
73	Упражнения на тренажерах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	
74	Резервный урок	1	
75	Резервный урок	1	
4-я четверть			
8 недель, 24 урока			
76	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).	1	
77	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики.	1	
78	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
79	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по разметкам. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).	1	
80	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжок в длину с места.	1	
81	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и	1	

	корректирующих упражнений.		
82	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с предметами.	1	
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижные игры на внимание.	1	
84	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	
85	Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	
86	Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей. Метание теннисного мяча в цель и на дальность полета.	1	
87	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1	
88	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
89	Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра на внимание.	1	
90	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	
91	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	1	
92	Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Игры на развитие памяти.	1	
93	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корректирующих упражнений.	1	
94	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).	1	
95	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте. Свободный бег.	1	
96	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег. Бег с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	
97	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Упражнения на тренажерах.	1	
98	Резервный урок	1	
99	Резервный урок	1	