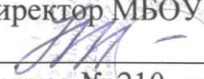
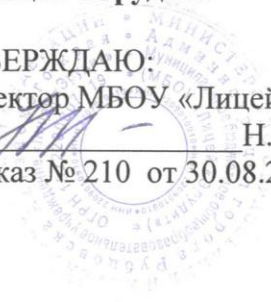


Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Эрудит»

Согласована
на педагогическом совете,
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»

Н.Т.Иванова
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
ДЛЯ 1 КЛАССА
обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
на 2017-2018 учебный год
Конановой Анны Александровны,
учителя высшей квалификационной категории.

Рассмотрена
на заседании МО учителей гуманитарного цикла
протокол № 4
«28» августа 2017 г.

руководитель МО  В.Ф.Убогова

Принята

на заседании методического совета
протокол № 4 от «29» августа 2017 г.

Председатель МС  Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017г

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
 - 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями АООП Лицея;
 - 1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
 - 1.4. Изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса
7. Материально –техническое обеспечение учебного предмета
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

Физическая культура

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1599;
3. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) МБОУ «Лицей «Эрудит»;
5. Учебного плана для индивидуального обучения на дому МБОУ «Лицей «Эрудит»;
6. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ "Лицей "Эрудит"

8. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1), одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 04.07.2017, протокол №3/17.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями АООП Лицея

Цели примерной рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием
5. Овладение основами доступных видов спорта (гимнастикой,) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
6. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
7. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
8. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 класса является *формирование основ физической культуры личности*.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лица (8,5 часов в год при учебной нагрузке) 0.25 часа в неделю.

1.4. Изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности

Изменений нет

2 .Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

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

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции
- *Достаточный уровень:*
- практическое освоение элементов гимнастики, и 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: при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся

3. Тематическое планирование

№	Программный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
1.	Основы знаний	1	1	1	0,5	3,5
2	Гимнастика		1		0,5	1,5
3.	Легкая атлетика	1			0,5	1,5
4.	Подвижные игры			2		2
	Всего:	2часа	2часа	3часа	1.5час	8.5ч.

4. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

В примерной рабочей программе представлен избыточный перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

5. Поурочный календарно- тематический план

УРОКА	РАЗДЕЛ/ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ПЛАНУ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ФАКТУ
I четверть (2 часа). Раздел программы основы знаний					
1	Сообщение теоретических сведений.	1	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.	06.09	
Раздел программы легкая атлетика.					
2	Метание с места в горизонтальную цель	1	ОРУ. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	04.10	
II четверть (2 часа) Раздел программы гимнастика					
3	Сообщение теоретических сведений.	1	Основы знаний: Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	08.11	
4	Ползание по гимнастической скамейке	1	ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	06. 12	
III четверть (3 часа)					
5	Сообщение теоретических	1	Основы знаний: Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	17.02	

	сведений.				
6	«Школа мяча»	1	Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	14.02	
7	«Школа мяча»	1	Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	07.03	
IV четверть (1,5 часа)					
8	Упражнения в равновесии	1	ОРУ, ходьба и бег. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	11.04	
9	Метание мяча из седа из-за головы	0,5	ОРУ, ходьба и бег. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	11.05	

6. Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

6.1.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

6.2.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

6.3.Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

6.4.Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

7.Материально – техническое обеспечение учебного предмета

7.1. Гимнастические палки;

7.2. Гимнастическая стенка;

7.3. Скамейка;

7.4.Мячи резиновые разного диаметра;

- 7.5.Набивной мешочек;
 7.6.Набор для игр, лент, веревочек.
 7.7. **Демонстрационные материалы** (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАДАЮ:
 Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
 _____ Н.Т. Иванова
 Приказ N ____ от _____

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____	Класс _____		Учитель _____			
Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель _____ (Ф.И.О.)
 Руководитель МО _____ (Ф.И.О.)
 Зам директора по УР _____ (Ф.И.О.)