

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Светлолобовская средняя школа»

РАССМОТРЕНА

на заседании МО

Руководитель МО

Е.А. Пушмина /Пушмина.Е.А./

Протокол № 1

от «29» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по УВР

Т.Б. Бердникова /Бердникова.Т.Б./

«30» августа 2018г.

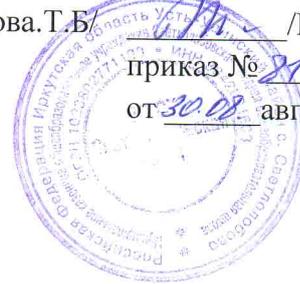
УТВЕРЖДЕНА

директор »

Н.П. Константинова /Константинова.Н.П./

приказ № 24

от 30.08 августа 2018 г.



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебный предмет « Физическая культура»
Уровень обучения : АООП НОО, класс -1
Для ученика с легкой умственной отсталостью
(Обучение на дому) -8 часов
на 2018-2019 учебный год

«

Составитель программы :

Пушмина Елена Алексеевна
Учитель начальных классов

Пояснительная записка
Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Пояснительная записка

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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 процессе обучения
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

По индивидуальному учебному плану предполагается 0,25 часа в неделю, поэтому урок физическая культура проводится 1 раз в четыре недели. Всего 7 часов. В зависимости от праздничных дней количество уроков может варьироваться в большую или меньшую сторону.

Личностные результаты

- 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
- понимание личной ответственности за свои поступки

Базовые учебные действия

Коммуникативные

- вступать в контакт и работать в паре (учитель– ученик)
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
- сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях
- взаимодействия с окружающими

Регулятивные

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- активно участвовать в деятельности
- контролировать и оценивать свои действия
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев

Предметные результаты

Минимальный уровень

Ученик научится:

- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- иметь представление о двигательных действиях
- знать основные строевые команды, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень
Ученик научится:**

- практическому освоению элементов гимнастики, легкой атлетики;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знать спортивные традиции своего народа ;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знать правила и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Содержание курса
Гимнастика (2ч)**

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на равновесие, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Легкая атлетика (5 ч)

Ходьба, бег, прыжки, метание.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Название раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
I четверть (1 час)				
Раздел 1. Легкая атлетика				
1.	Ознакомление обучающихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности. Подвижная игра . «С кочки на кочку».			
2 четверть(1 час)				
2	Прыжки на одной ноге, на двух. Игра «Гуси-лебеди».			
3 четверть(2ч)				
3	Легкая атлетика Прыжки, бег на месте, прыжки в длину с места			
4	Легкая атлетика Метание Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)			
4 четверть(3 часа)				

5	Гимнастика Упражнения на равновесие Ходьба с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами. Ходьба по полу по начертанной линии			
6	Гимнастика Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками			
7	Бег на результат 30 м с высокого старта. Игра «Горелки».			

Учебно-методические средства

1. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся вспомогательных школ //Дефектология, 1989.- № 5.
2. Дмитриев А.А. Педагогические основы коррекции двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы в процессе физического воспитания.- М., : АПН, НИИД, 1989.
3. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательных школ. – М., 1987.
4. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся //Дефектология, 1993. - № 3.
5. Самыличев А.С. Физическое развитие учащихся вспомогательных школ //Дефектология, 1993.-№1.

Материально-технические средства

- коврики для выполнения упражнений на полу
- кегли • мячи разных размеров • гимнастические палки • скакалки • флажки

Прошито и пронумеровано и скреплено
печатью 6 листа(ов).

Должность, *директор*
ФИО *Мельникова*

И.Б.

(подпись)

М.П.

М.П.

«*30*» *08* 20*18* года

