ОГБОУ «Школа-интернат № 89»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  на заседании школьного методическогообъединения учителей начальных классов  Протокол от 2018 г № 1  Руководитель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Тарасова Ю.В./  *подпись* | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А. Клочкова/  *подпись*  \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора школы  от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г №\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Н. Борисова/  *подпись* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

название предметной области **физическая культура**

название предмета **адаптивная физическая культура**

уровень обучения, класс **начальное общее образование, 1 класс**

количество часов всего **102 ч,** в неделю **3 часа**

учитель **Яворская О.А., высшее, высшая квалификационная категория**

( ФИО, образование, квалификационная категория)

2018 – 2019 учебный год

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов.

***Федерального уровня:***

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598);

- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22.12.2015 № 4/15);

- комплект примерных рабочих программ для подготовительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 04.07.2017 № 3/17).

***Школьного уровня:***

- адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2.);

- положение о рабочих программах ОГБОУ «Школа-интернат № 89».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения предмета, заложенных в ФГОС НОО.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
* развитие этических качеств доброжелательности и эмоциональной-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные универсальные учебные действия***

*Учащиеся научатся:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятий;

- учиться работать по определенному алгоритму;

- адекватно воспринимать оценку учителя.

***Познавательные универсальные учебные действия***

*Учащиеся научатся:*

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;

- активно включаться в процесс по выполнению заданий;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

***Коммуникативные*** ***универсальные учебные действия***

*Учащиеся научатся:*

- умение оформлять свои мысли в устной форме;

- слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

- участвовать в коллективном обсуждении.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета «адаптивная физическая культура»**

**1 класс**

**Основы знаний. Теоретические сведения**

Теоретические сведения.

*Требования к уровню подготовки учащихся.*

Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

**Развитие двигательных способностей (ОФП)**

Организационные команды и приемы. Основные виды

передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища.

Развитие силы, гибкости.

ОРУ без предметов, с предметами.

*Требования к уровню подготовки учащихся.*

Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения.

**Профилактические и корригирующие упражнения**

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

*Требования к уровню подготовки учащихся.*

Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

*Требования к уровню подготовки учащихся.*

Знать и уметь:

Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры. Выполнять упражнения в лазании, перелезании, упражнения в равновесии.

**Подвижные игры.**

ОРУ с большими мячами. Подвижные игры. **Бочче.** Техника броска мяча в Бочче. Игры на свежем воздухе.

**Легкая атлетика.**

Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча.

*Требования к уровню подготовки учащихся.*

Иметь представление о метании малого мяча.

**Учебно-тематический план по адаптивной физической культуре**

**(подготовительный класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** |
| 1. | Основы знаний | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 27 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 4. | Подвижные игры | 28 |
| 5. | Легкоатлетические упражнения | 24 |
|  | **Итого:** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «адаптивная физическая культа»**

**Класс:** 0а

**Учитель:** Яворская О.А.

**Количество часов за год:**

**всего:** 102

**в неделю:** 3

**Планирование составлено на основе:** комплекта рабочих программ для подготовительного и 1 класса по учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с нарушением опорно - двигательного аппарата

**Учебник:**

Программа для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура начальных классов» МО РФ, Москва А.П. Матвеев, 2014 год.

Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы М. А.П. Матвеев , «Дрофа» 2014 год.

**Календарно – тематическое планирование по учебному «адаптивная физическая культура»**

**подготовительный класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Дата*** | | ***Тема урока*** | ***Количество***  ***часов*** | ***Коррекционно-развивающая работа*** |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Раздел 1: «Основы знаний» (2 ч)** | | | | |  |
| 1-2 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. «Возникновение физической культуры у древних людей». | 2 | Развитие и коррекция мышления |
| **Раздел 2: «ОФП» (27ч)** | | | | |  |
| 3 |  |  | Строевые упражнения.  Подвижная игра «По местам!» | 1 | Развитие координационных способностей |
| 4-5 |  |  | Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. *Подвижная игра* «Займи свое место» | 2 | Развитие и коррекция мышления и внимания |
| 6-7 |  |  | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. | 2 | Развитие силовых способностей |
| 8-9 |  |  | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест». | 2 | Развитие силовых способностей и координационных способностей |
| 10-14 |  |  | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 5 | Формирование правильной осанки и координации движений |
| 15-18 |  |  | Общеразвивающие упражнения  с предметами и без них. Обучение технике поворотов  и прыжков с высоты. | 4 | Формирование правильной осанки и координации движений, коррекция внимания |
| 19-24 |  |  | Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты. | 5 | Формирование правильной осанки и координации движений, коррекция внимания |
| 25-26 |  |  | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» | 2 | Развитие координационных способностей |
| 27-28 |  |  | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты *Упражнение* «Солнышко»  (со скакалкой) | 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| 29-30 |  |  | Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. *Игра*  «Найди цвет!». | 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| **Раздел 2: «Гимнастика» (21ч)** | | | | |  |
| 31 |  |  | Инструктаж по ТБ. Строевые и танцевальные упражнения. Группировки. | 1 | Развитие и коррекция мышления |
| 32-33 |  |  | Группировки и перекаты в группировке. Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 | Развитие координации движений и силовых способностей |
| 34-35 |  |  | Перекат в сторону из упора стоя на коленях Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 | Развитие координации движений и силовых способностей |
| 36-37 |  |  | Перекат из упора стоя на колене, другая нога в сторону на носок. Развитие силовых качеств, гибкости. | 2 | Развитие координации движений и силовых способностей, гибкости |
| 38-39 |  |  | Упражнения в равновесии. Акробатические элементы. | 2 | Развитие координационных способностей |
| 40-43 |  |  | Развитие физических качеств. Игры и эстафеты. | 4 | Развитие координации, внимания и ловкости |
| 44-45 |  |  | Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке | 2 | Развитие координации движений |
| 46-47 |  |  | Упражнения на напольном бревне | 2 | Развитие координационных способностей |
| 48-49 |  |  | Упражнения на напольном бревне. Лазание и перелазание. | 2 | Развитие координационных способностей |
| 50-51 |  |  | Упражнения на напольном бревне | 2 | Развитие координационных способностей |
| **Раздел 3: «Подвижные игры» (28ч)** | | | | |  |  | Лазание и перелазание. Опорный прыжок, через козла |
| 52-55 |  |  | Развитие координационных способностей. | 4 | Формирование координационных способностей |
| 56-58 |  |  | Бросок снизу в стену и ловля мяча. Развитие координационных способностей. | 3 | Развитие координации и ловкости движений |
| 59-61 |  |  | Бросок снизу вверх и ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. | 3 | Развитие внимания, координации и ловкости движений |
| 62-64 |  |  | Передача и ловля мяча снизу на месте в парах. Прыжки через скакалку. | 3 | Развитие внимания, координации и ловкости движений |
| 65-66 |  |  | Передача и ловля мяча снизу на месте в тройке. Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. | 3 | Развитие внимания, координации и ловкости движений. Формирование силовых способностей. |
| 67-70 |  |  | Передача и ловля мяча снизу на месте в тройке. Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. | 4 | Развитие внимания, координации и ловкости движений. Формирование силовых способностей. |
| 71-72 |  |  | ТБ при игре в Бочче . Правила игры. | 2 | Развитие и коррекция мышления. |
| 73-78 |  |  | Игра в Бочче | 6 | Формирование внимания и координационных способностей. |
| **Раздел 4: «Легкая атлетика» (24ч)** | | | | |  |
| 79-81 |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения | 3 | Развитие и коррекция мышления. |
| 82-84 |  |  | Разновидности ходьбы, бег в чередовании с ходьбой. | 3 | Коррекция внимания |
| 85-86 |  |  | Бег с изменением скорости и направления. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. | 2 | Формирование правильной осанки и координации движений, коррекция внимания |
| 87-88 |  |  | Бег с ускорением. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. | 2 | Формирование правильной осанки и координации движений, коррекция внимания |
| 89-90 |  |  | Бег 30 м на результат Прыжок в длину с места. | 2 | Развитие скоростных способностей |
| 91-92 |  |  | Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 2 | Развитие силовых способностей и меткости. |
| 93-94 |  |  | Прыжок в длину с места | 2 | Развитие силовых качеств |
| 95-97 |  |  | Челночный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. | 3 | Развитие скоростно-силовых способностей и меткости. |
| 98-102 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе | 6 | Формирование внимания и координационных способностей. |

**ПОМЕНЯТЬ ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ С ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ!!!!!!!!!!**