Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советомПротокол № 1 от 30 августа 2016 г.С учетом мнения Управляющего совета | Утверждено Приказ № 142/1 от 01.09.2016 г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**базовый уровень, 1 класс**

**(для обучающихся с ТНР)**

**Оглавление**

Пояснительная записка 3

**Общая характеристика предмета. 5**

**Общая характеристика учебного курса 7**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 8**

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10**

**Учебный план 16**

**Материально-техническое обеспечение 17**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и на программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений Vвида; обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы»

Программный материалпо «физической культуре» состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни. Базовый компонент составляет основу *ФГОС*общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы образовательного учреждения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

На уроках по физической культуре обучающиеся получают необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, закрепляют гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), развивают устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

**Общая характеристика предмета.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядка, подвижные игры и т.п.) , внеклассной работой по физической культуре (споривные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывались особенности физического состояния и функциональные возможности организма обучающихся с ТНР, эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр для создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка на всех этапах учебной деятельности.

**Цель обучения –** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования её физической культуры, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

**Задачи обучения.** Достижение цели физического воспитания обучающихся с нарушением речи обеспечивается решением следующих основных задач:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- овладение школой движения;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Занятия проводятся с классом из 12-15 обучающихся. В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены нормативы в беге и т.д. Дополнительно введены дыхательные упражнения в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленным на улучшение координации движения, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Увеличено количество упражнений на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуальногоподхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе, в одежде строго соответствующей погодным условиям.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

-требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в ФГОС;

-концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Федеральном законе «Об образовании»;

-Федеральном законе «Физической культуре и спорте»;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

-приказеМинобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта , данная адаптированная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных рерультатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

**-**формирование чувства гордости за свою Родину,Российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения ;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувст;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явление действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

-сформированность представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека ( физического, социального и психического),о ее позитивном влиянии на развитие человека ( физическое, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность (оздоровительные мероприятия (утреннюю гимнастику, физкультминутку, подвижные игры и т.д. );

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок , данными мониторинга здоровья ( рост, масса тела и др.),показателями развития основных физических качеств ( сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

**Знания о физической культуре.**

*Физическая культура.*Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории развития физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения****.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

**Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия****.***Составление режима дня. 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).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью****.***Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения***.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно­оздоровительная деятельность*:**

* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

***Спортивно­оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика.***Организующие команды и приёмы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера*.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

***Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски:большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***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:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола («Пионербол», «Двойной мяч»).

Бадминтон: жонглирование волана открытым и закрытым способом; подача волана открытым и закрытым способом;скоростное отбивание и отбивание волана в цель на полу; подвижные игры и эстафеты на материале бадминтона.

Бочче: вбрасывание «мяча-полины» на игровое поле; броски «рабочего» мяча; подвижные игры на материале бочче.

Подвижные игры разных народов.

***ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба
с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:*ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках
(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

***ОРУ на материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями (шагокросс); повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

***ОРУ на материале лыжных гонок***

*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 двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

***Предметные результаты*** освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность 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;

- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;

- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;

- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;

- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

- развитие основных физических качеств;

- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;

- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке, при этом в процессе оценивания результатов сдачи нормативов сравнение с возрастными нормативами не используется.

**Учебный план.**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч. ( 3 ч/нед.; 33 уч. недели). Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств, внедрение современных систем физического воспитания».

**Распределение учебных часов по разделам программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Л/атлетика | Игровая/п | Гимнастика | Лыжн/п: | всего |
| I четверть | 15 ч. | 8 ч. | 4 ч. |  | 27 ч. |
| II четверть | 5 ч. | 5 ч. | 7 ч. | 4 ч. | 21 ч. |
| IIIчетверть | 7 ч. |  | 6 ч. | 14 ч. | 27 ч. |
| IVчетверть | 9 ч. | 14 ч. | 1 ч. |  | 24 ч. |
| год | 36 ч. | 27 ч. | 18 ч. | 18 ч. | 99 ч. |

**Материально-техническое обеспечение**

Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 класс);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
* мегафон;
* проектор;
* экран (на штативе или навесной);
* видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторноеоборудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* гимнастические коврики;
* перекладина гимнастическая;
* перекладина навесная;
* канат для лазания;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* маты гимнастические;
* конусы (большие и малые);
* скакалки гимнастические;
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* гимнастические кольца (подвесные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* планка для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м., 50 м.);
* мячи набивные(0,5 кг., 1 кг.);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (теннисные);
* мячи резиновые(малые, средние, большие);
* комплект для баскетбола (мячи баскетбольные, щиты с баскетбольными кольцами);
* комплект для волейбола (сетка со стойками, мячи волейбольные);
* комплект для футбола (мячи футбольные, сетки для ворот);
* комплект для бадминтона (сетка со стойками, ракетки и воланы);
* комплект для бочче (мяч-полина, мячи рабочие, дорожка);
* комлект для настольного тенниса (ракетки, мячи, сетки, игровые столы);
* лыжи;
* лыжные палки;
* лыжные ботинки;
* комплект спортивной формы для школьной команды (футболки, шорты и ветровки);
* клюшки хоккейные;
* шайбы;
* лента для разметки территории;
* секундомер;
* система для хранения спортивного инвентаря (лыж, мячей, навесного оборудования);
* аптечка медицинская.