

Приложение к адаптированной
основной общеобразовательной
программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
утв.приказом № 120 от 29.08.2017г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ТАИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
(ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ)

Рабочая программа
Для индивидуального обучения на дому
По физкультуре
(учебный предмет)
для 7- класса,

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией д.п.н. В.В.Воронковой – М.: «Просвещение», 2010г.

Разработчики программы:
Печказова Я Е ., учитель физкультуры

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

для индивидуального обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

Программа по физической культуре для обучающихся разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальной доктриной образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

Проведением мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Концепцией Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.

Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (М.: Просвещение, 2011)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Задачи программы :

- 1.Получение знаний обучающимся о свойствах человеческого организма, проявляющихся в двигательной деятельности.
- 2.Приобретение знаний обучающимся об индивидуальных особенностях своего организма
- 3.Приобретение знаний и умений обучающимся для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни.

В результате применения программы у обучающегося будет:

1. Сформировано представление о начальных знаниях по анатомии, гигиене.
2. Приобретены теоретические знания по физической культуре (выполнение упражнений утренней гимнастики, тренировки силы, быстроты, гибкости, выносливости).
- 3.Сформировано представление о нравственном поведении в процессе занятий физическими упражнениями (правильное поведение в спортивном зале, на школьном стадионе, в процессе соревнований).

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану для детей, находящихся на домашнем обучении отводится 0, 25 ч. Программа рассчитана в основном на теоретическую подготовку, дыхательную гимнастику и прогулки на свежем воздухе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программой домашнего обучения отводится – 0,25 часа

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- 2.наглядный метод (демонстрация).

Используются современные образовательные технологии:

- 1.здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- 2.лично-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- 3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятия
2	Основы знаний об анатомии, гигиене.	В процессе занятия
3	Основы знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой.	В процессе занятия

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В процессе занятий беседы с обучающимся об основах анатомии, гигиены, о закаливании, о правильной осанке, об основных физических качествах, об истории физической культуры и Олимпийском движении.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» у обучающегося должны быть достигнуты определенные результаты.

Теоретическая подготовка

- иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата проведения	Элементы содержания занятия	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки
1	Как человек двигается	05.09	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
2	Влияние физических упражнений на основные системы организма	03.10	Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, лыжными гонками, подвижными играми. Первая помощь при травмах.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
3	Чтобы не было травм	07.11	Понятие о здоровье человека, об основных частях тела человека Значение занятий физическими упражнениями для здоровья.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
4	Приемы самоконтроля	05.12	Значение утренней гимнастики, физкультурной минуты. Основные внутренние органы, скелет человека, мышцы.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
5	Чтобы не уставать	16.01	Правильная осанка, Правила улучшения осанки. Правила самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями, бегом ездой на велосипеде, катанием на санках, коньках, лыжах.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
6	Оздоровительные системы	06.02	Координационные способности, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, тренировка вестибулярного аппарата.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
7	Оздоровительные системы	06.03	Закаливание, его значение Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями в физкультурном зале, на воздухе: летом, весной и осенью на школьном стадионе, зимой.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.

8	Техника выполнения программных упражнений	03.04	Личная и общественная гигиена при занятиях различными видами физических упражнений.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.
9	Как развивать физические качества	15.05	Название спортивного инвентаря. Самообслуживание на занятиях физическими упражнениями; подготовка и уборка инвентаря, мест для занятий, содержание в порядке одежды, физкультурной обуви. Изготовление физкультурного инвентаря в домашних условиях.	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.