

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:

на заседании

Методического совета.

Протокол от 31 08 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по УВР ТМФладышева А.А.

«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Биликтуйская

ООШ» ТМФ Чубарина Т.Г.

Приказ от 31 08 2020 г. № 80



Рабочая программа учебного предмета по физической культуре
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(нарушениями интеллекта): 1 вариант.
(домашнее обучение): 5 класс

Составила программу:
Правилова Л.В., учитель начальных классов
первой квалификационной категории

2020 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 5 класса для обучающихся с легкой умственной отсталостью (нарушениями интеллекта): 1 вариант (домашнее обучение), разработана на основе:

- положения о рабочей программе МБОУ «Биликтуйская ООШ», утвержденного приказом от 08.05.2019 г. № 66.

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы в 2-х сборниках. Допущено Министерством образования и науки РФ. М: Владос 2014 г. Под редакцией В.В.Воронковой.

Рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре составлена с учётом индивидуальных особенностей и здоровья ребёнка и содержит материал, помогающий обучающемуся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы ему для социальной адаптации.

Цель программы: максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющегося устойчивые отклонения в состоянии здоровья за счет отпущенных природой телесно-двигательных навыков и духовных сил.

Задачи программы:

- коррекция психофизического развития учащихся,
- выполнение общеобразовательной функции, включает элементы спортивной подготовки,

- закаливание организма, формирование правильной осанки, совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.),

- воспитание гигиенических навыков, физической работоспособности,

Коррекционная работа проводится по следующим направлениям:

- коррекция и развитие речи: обогащение словаря.

- коррекция эмоционально-волевой сферы: выработка усидчивости, дисциплинированности; формирование ответственности за результаты своей работы.

Приёмы обучения: осуществление индивидуального подхода с учётом возрастных особенностей, уровня развития и интеллектуальных возможностей.

Методы обучения:

- Словесный метод (объяснение, беседа).

- Практический метод (выполнение упражнений).

- Методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха.

Виды деятельности учащейся:

- практическая работа;

- письменные ответы по предполагаемым вопросам;

Виды контроля:

- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

- Этапный: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.

- Итоговый: проводится в конце учебного года.

II. Содержание учебного предмета.

5 класса (17 часов, 0,5 часа в неделю).

Раздел 1. Дыхательные упражнения (3 ч)

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Круговые движения руками. Опускание рук колени. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Раздел 2. Упражнения на формирование правильной осанки (2 ч)

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого предмета с сохранением правильной осанки.

Раздел 3. Ритмические упражнения (2 ч)

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе

Раздел 4. Прикладные упражнения (3 ч)

Вытягивание рук вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем.

Раздел 5. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза (3 ч)

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.

Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в соответствующую цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками..

Перекладывание палки из одной руки в другую.

Раздел 6. Игры (3 ч)

«Кто быстрее?»; «Пчёлки»; «Мы весёлые ребята»; «Так можно, так нельзя»; «Что во рву»;

«Запрещённое движение» (на внимание); «Лови, бросай» (бросание, ловля); «Найди предмет» (ориентировка в пространстве).

Раздел 7. Итоговый урок (1 ч)

III. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану индивидуального обучения на дому. На изучение предмета физическая культура в 5 классе выделяется 17 ч (0,5 ч в неделю).

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей (по мере возможности).
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности).
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности).

**Календарно тематическое планирование уроков физической культуры
для обучающихся 5 класса
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - 17 часов
(домашнее обучение)**

Составитель: Правилова Л.В.

№ урока	Дата		Кол- во часов	Разделы и темы
	п	ф		
Раздел 1. Дыхательные упражнения (3 ч)				
1			1	Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад.
2			1	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры.
3			1	Упражнение на расслабление мышц.
Раздел 2. Упражнения на формирование правильной осанки (2 ч)				
4			1	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях.
5			1	Удержание на голове небольшого предмета с сохранением правильной осанки.
Раздел 3. Ритмические упражнения (2ч)				
6			1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.
7			1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.
Раздел 4. Прикладные упражнения (3 ч)				
8			2	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем.
9			1	Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».
Раздел 5. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза (3 ч)				
12			2	Упражнения с мячом.
13			1	Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую.
Раздел 6. Игры (3 ч)				
14			1	«Кто быстрее?»; «Пчёлки»; «Мы весёлые ребята».
15			1	«Так можно, так нельзя»; «Что во рву»; «пропало?»; «Запрещённое движение» (на внимание);
16			1	«Лови, бросай» (бросание, ловля); «Найди предмет» (ориентировка в пространстве).
Раздел 7. Итоговый урок (1 ч)				
17			1	Итоговое занятие

