

Муниципальное общеобразовательное учреждение-
Средняя общеобразовательная школа
села Писаревка Унечского района Брянской области

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для Седельникова Андрея
(индивидуальное обучение на дому)
по предмету «физическая культура»

6 класс

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая АООП НОО по предмету «**Физическая культура**» для обучающегося с умственной отсталостью вариант 1 составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Закона РФ от 18.07.1996 «Об образовании лиц с ОВЗ»
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1599 2Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 10.06.2015 г. №26
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (1-9 классы) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2013 г., допущено Министерством образования и науки РФ.
- Адаптированной образовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью(Вариант 1) МОУ –СОШ с.Писаревка

Планируемые результаты освоения учебного курса, предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Развитие ценностно–смысловой ориентации обучающегося; умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения, ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

Личностные:

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные :

понимать технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

выполнять строевые команды;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Базовые учебные действия

1. Личностные:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

2. Коммуникативные:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

3. Регулятивные:

входить и выходить из учебного помещения со звонком;
ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
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, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

4. Познавательные:

уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Содержание учебного курса, предмета «Физическая культура»

В программу включены следующие разделы:

Знания о физической культуре.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Лазанье. Висы. Равновесие.

Легкая атлетика. Опорные прыжки. Ходьба. Бег. Прыжки.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой.

Уровни овладения предметными результатами:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку;
корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
представления о двигательных действиях;
знание строевых команд;
умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
осуществление их объективного судейства;
знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
знание правил, техники выполнения двигательных действий;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Балловая система оценки сформированности БУД

Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, следующую **систему оценки**:

- 0 баллов** — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Составитель: Бондаренко Н.И., учитель