

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Абагайтуйская средняя общеобразовательная школа №7

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 8-9 класс (8 вид)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.; учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2016г
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Следует отметить, обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 8 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. **В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	20	12	32
Лёгкая атлетика	24	27	51
Спортивные игры	24	29	53
	68	68	136

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 8- 9 классов VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (18 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1		
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1		
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1		
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1		
6	Прыжки в длину с места	1		
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1		
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1		
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1		
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1		
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1		
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1		
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1		
Гимнастика и акробатика 18ч				
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1		

20	Повороты в движении направо, налево	1		
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1		
22	Прыжки через скакалку	1		
23	Прыжки через скакалку	1		
24	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1		
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1		
26	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1		
27	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1		
28	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1		
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1		
30	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1		
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1		
32	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1		
33	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1		
34	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
35	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
36	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
Волейбол 15ч				
37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
44	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		

45	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
46	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
47	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
49	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
50	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
51	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
Баскетбол 11ч				
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
54	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
55	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
56	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
57	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
58	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1		
59	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		
60	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
61	Эстафета с ведением мяча	1		
62	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1		
Легкая атлетика 6ч				
63	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
64	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
65	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
66	Подтягивание (м), вис (д).	1		
67	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
68	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		

9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (18час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
18	Челночный бег	1		

Гимнастика и акробатика (12 час)				
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
20	Закрепление всех видов перестроений	1		
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		
22	Прыжки со скакалкой.	1		
23	Лазание и перелезание	1		
24	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1		
25	Упражнения в равновесии	1		
26	Обучение акробатической комбинации.	1		
27	Повторении акробатической комбинации.	1		
28	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1		
29	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1		
30	Преодоление полосы препятствий.	1		
Спортивные игры. Волейбол (18 час)				
31	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
32	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
33	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
37	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
38	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
39	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
40	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
41	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
42	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		

43	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
44	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
45	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
46	Разыгрывание мяча на три паса	1		
47	Разыгрывание мяча на три паса	1		
48	Разыгрывание мяча на три паса	1		
Спортивные игры. Баскетбол. (11 час)				
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
50	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
51	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
52	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
53	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
54	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
55	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
56	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
57	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
58	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1		
59	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика 9ч				
60	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
61	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
62	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
63	Подтягивание (м), вис (д).	1		
64	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		

66	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
67	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1		
68	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		

Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016 г.