

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от «28» августа 2020 г.

Утверждено

Приказ № 135 от « 2 » сентября 2020 г

Директор школы

 О.А. Богданова /



Адаптированная образовательная программа

по предмету физическая культура

8А класс

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2020 – 2021 уч. год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классе составлена на основе учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.). Под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель обучения образовательной области "Физическая культура" - формирование физической культуры личности обучающегося посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Задачи

Образовательные:

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

Воспитательные:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Коррекционные:

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

Содержание:

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика** (элементы), **легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба группами наперегонки. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо.

Подвижные и спортивные игры.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». 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.

Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Игра по упрощенным правилам. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Понятие о тактике игры.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°C при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Практическое ознакомление с одеждой, обувью, лыжами, лыжными палками и простейшим уходом за лыжным инвентарем; построение в шеренгу с лыжами в руках; построение в колонну по одному с лыжами в руках; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; надевание лыж; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки, с движениями рук как при ходьбе с палками; передвижение скользящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе.

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9

1.	Гимнастика	18	18	16	14	14
2.	Легкая атлетика	22	20	20	22	22
3.	Подвижные и спортивные игры	16	18	20	20	20
4.	Льжи	12	12	12	12	12
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	68	68	68	68	68

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Каждое изучаемое упражнение опирается на ранее изученное. Процесс обучения происходит поэтапно, через многократное повторение. Используется игровая форма ведения занятий.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

Оценивая результаты освоения программы обучающимися опирались на следующие основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий;
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Обучающиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

УМК

1. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре специальных (коррекционных) учреждениях VIII вида (1-9 классы)./ А.Н. Асикритов. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013 г.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.

Тематическое планирование.

№ п/п	<u>1 триместр</u>	Кол-во часов	Дата проведения
<u>ГИМНАСТИКА</u>		4ч	
1	ТБ на занятии. Обучение правильному дыханию. ОРУ. Подсчёт пульса.	1	02.09
2	Выполнение команд учителя: направо, налево, кругом в ходьбе и на месте.	1	02.09
3	Размыкание в движении на заданную дистанцию.	1	07.09
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте и в движении.	1	09.09
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		12ч	
5	Вводный инструктаж. Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС.	1	14.09
6	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра и с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения).	1	16.09
7	Ознакомление с соревнованиями по бегу. Начало бега из разных исходных положений (упоры: присев, упор стоя на одном, на двух коленях).	1	21.09
8	Ускорение. Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	23.09
9	Ускорение. Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	28.09
10	Прыжковая подготовка. Серия прыжков с доставанием до предмета.	1	30.09
11	Прыжок в длину с места.	1	12.10
12	Прыжок в длину с места.	1	14.10
13	Метание малого мяча на дальность.	1	19.10
14	Метание малого мяча на дальность.	1	21.10
15	Динамометрия правой и левой кисти. Толкание набивного мяча 2кг.	1	26.10
16	Контроль знаний и умений.	1	28.10
<u>БАСКЕТБОЛ</u>		4ч	
17	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения, броски в кольцо - техника выполнения.	1	02.11

18	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	1	02.11
19	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения.	1	09.11
20	Повороты без мяча и с мечом. Учебная игра.	1	11.11
<u>2 триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		8ч	
21	Т/Б на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения. ОРУ с гимнастическими палками.	1	23.11
22	Комплекс упражнений в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз и переходы с одного пролета на другой.	1	25.11
23	Подлезание под несколько препятствий (веревка, сетка).	1	30.11
24	Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (маты, скамейки).	1	02.12
25	Повороты на гимнастической скамейке направо, налево, кругом, опускание на одно колено без помощи рук.	1	07.12
26	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	09.12
27	Круги скакалкой, держа ее обеими руками в боковой плоскости (8 раз в каждую сторону). Техника выполнения	1	14.12
28	Переноска гимнастических скамеек группами.	1	16.12
<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>		2ч	
29	ТБ на занятиях волейболом. Знакомства с правилами игры. Расстановка игроков на площадке.	1	21.12
30	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах.	1	23.12
<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u>		12ч	
31	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу».	1	11.01
32	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	11.01
33	Обучение технике одношажного и безшажного ходов - техника выполнения.	1	13.01
34	Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов. Игра «Кто точнее».	1	13.01

35	Обучение технике подъемов, торможения и поворотов.	1	18.01
36	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения.	1	20.01
37	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	25.01
38	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	27.01
39	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе - техника выполнения.	1	01.02
40	Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов.	1	03.02
41	ТБ. Комплекс ОРУ «Разминка лыжника». Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1	08.02
42	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное передвижение на лыжах 3-5 мин.	1	10.02
<u>3 триместр.</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		2ч	
43	Т/Б на занятиях. Подлезание под препятствие боком (лежа). Подвижная игра «Пожарные на учении».	1	22.02
44	Развитие силовых способностей. Переноска гимнастического оборудование - техника выполнения.	1	24.02
<u>БАСКЕТБОЛ</u>		8ч	
45	Т/Б на занятиях. Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	01.03
46	Ведение с изменением высоты отскока и ритма бега.	1	03.03
47	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	1	10.03
48	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой - техника выполнения.	1	10.03
49	Ведение мяча с передачей и броском по кольцу - техника выполнения.	1	15.03
50	Ведение мяча с обводкой препятствия. Сочетание изученных приемов.	1	17.03
51	Броски мяча: от плеча, от груди одной и двумя руками в движении. Штрафные броски - техника выполнения.	1	22.03
52	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, передачи мяча в парах.	1	24.03
<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>		6ч	
53	Техника безопасности на площадке. Комплекс упражнений с	1	29.03

	гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения.		
54	Нижняя прямая подача - техника выполнения.	1	31.03
55	Верхняя передача мяча, брошенного партнером - техника выполнения. Игра «Мяч в воздухе».	1	12.04
56	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения - техника выполнения.	1	14.04
57	Нижняя прямая и верхняя подача мяча - техника выполнения..	1	19.04
58	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения - техника выполнения..	1	21.04
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		10ч	
59	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС. Дыхательные упражнения.	1	26.04
60	Совершенствование техники бега с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	28.04
61	Стартовый разбег. Бег 30м.	1	05.05
62	Стартовый разбег. Бег 60м.	1	05.05
63	Прыжки в длину с места.	1	12.05
64	Прыжки в длину с места.	1	12.05
65	Метание малого мяча на дальность. Контроль знаний и умений.	1	17.05
66	Метание малого мяча на дальность. Контроль знаний и умений.	1	19.05
67	Динамометрия правой и левой кисти.	1	24.05
68	Толкание набивного мяча 2кг.	1	26.05
Итого:		68ч	