

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


ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 114 от « 3 » сентября 2018 г

Директор школы

 / О.А. Богданова /

АДАПТИРОВАННАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура

9 КЛАСС

Учитель первой
квалификационной категории:
Горбатова Елена Витальевна

2018 г

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.) В.В. Мозговой под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

По учебному плану занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов в год. В классе обучается 5 человек.

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;

Содержание:

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», противходом. 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.

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 шаг 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.

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.

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 времени на различные виды программного материала при двух разовых занятиях в неделю в 5-9 классах

№№ п/п	Виды программного материала	Количество уроков				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Основы знаний о физической культуре	+	+	+	+	+
	Способы физической деятельности	+	+	+	+	+
	Физическое совершенствование:					
	1.1. Общеразвивающие упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	+	+	+	+	+
	1.2. Спортивные игры (баскетбол)	14	14	14	14	14
	1.3. Гимнастика с элементами акробатики	14	14	12	12	12
	1.4. Лёгкая атлетика	18	18	18	18	18
	1.5. Пионербол	8	8	-	-	-
	1.5. Волейбол	-	-	10	10	10
	1.6. Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
	Итого часов:	68	68	68	68	68

Планируемые результаты:

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

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

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.

Система оценки

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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	
			по плану	по факту
<u>ГИМНАСТИКА</u>		2ч		
1	Ходьба «змейкой» и противходом. Обучение правильному дыханию.	1	04.09	
2	Координация движения конечностей в прыжковых упражнениях.	1	06.09	
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		10ч		
3	Вводный инструктаж. Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС.	1	11.09	
4	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	13.09	
5	Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения).	1	17.09	
6	Начало бега из разных исходных положений (упоры: присев, упор стоя на одном, на двух коленях).	1	19.09	
7	Бег с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	24.09	
8	Прыжковая подготовка со скакалкой. Прыжки с доставанием до предмета во время бега.	1	26.09	
9	Прыжки в длину с места – тест.	1	01.10	
10	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча 2кг – тест.	1	03.10	
11	Метание малого мяча на дальность.	1	15.10	
12	Ознакомление с соревнованиями по бегу. Эстафетный бег (60м по кругу).	1	17.10	
<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>		4ч		
13	ТБ на занятиях волейболом. Знакомства с правилами игры. Расстановка игроков на площадке.	1	22.10	
14	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах.	1	24.10	
15	Нижняя прямая и верхняя подача мяча - техника выполнения..	1	29.10	
16	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения - техника выполнения..	1	31.10	
<u>БАСКЕТБОЛ</u>		4ч		

17	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения, броски в кольцо - техника выполнения.	1	05.11	
18	Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой.	1	07.11	
19	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой двумя шагами и прыжком - техника выполнения.	1	12.11	
20	Повороты без мяча и с мечом. Учебная игра.	1	14.11	
<u>2 триместр</u> <u>ГИМНАСТИКА</u>		8ч		
21	Т/Б на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения. ОРУ с гимнастическими палками.	1	26.11	
22	Комплекс упражнений в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз и переходы с одного пролета на другой.	1	28.11	
23	Подлезание под несколько препятствий (веревка, сетка).	1	03.12	
24	Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (маты, скамейки).	1	05.12	
25	Повороты на гимнастической скамейке направо, налево, кругом, опускание на одно колено без помощи рук.	1	10.12	
26	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	12.12	
27	Круги скакалкой, держа ее обеими руками в боковой плоскости (8 раз в каждую сторону). Техника выполнения	1	17.12	
28	Переноска гимнастических скамеек группами.	1	19.12	
<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u>		12ч		
29	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Упражнения для развития носового дыхания. Игра «Передай соседу».	1	24.12	
30	Ходьба с различными движениями рук, высоким подниманием бедер, медленный бег. Дыхательные упражнения. Игра «Шагай через кочки».	1	26.12	
31	Обучение технике одношажного и безшажного ходов - техника выполнения.	1	16.01	
32	Совершенствование техники одношажного и безшажного ходов. Игра «Кто точнее».	1	16.01	
33	Обучение технике подъемов, торможения и поворотов.	1	21.01	
34	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов - техника выполнения.	1	23.01	

35	Обучение технике спусков. Подвижная игра «Спуск с горы - лыжный поезд».	1	28.01	
36	Применение изученных приемов на лыжах. Подвижная игра «Трудная дорога».	1	30.01	
37	Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе - техника выполнения.	1	04.02	
38	Игра «Кто быстрее». Контроль техники торможений и поворотов.	1	06.02	
39	ТБ. Комплекс ОРУ «Разминка лыжника». Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1	11.02	
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное передвижение на лыжах 3-5 мин.	1	13.02	
<u>3 триместр.</u>		2ч		+2ч
41	Т/Б на занятии. ОРУ с набивными мячами. Бег по коридору 10 – 15 см.	1	25.02	
42	Дыхательные упражнения. Выход на улицу. Соревнование лучший лыжник класса.	1	27.02	
43	Выполнение команд учителя на улице. Встать на лыжи. Свободное передвижение по учебной лыжне. Игра «По местам!».	1		28.02
44	Фигурная маршировка. Переноска ученика различными способами.	1		01.03
<u>БАСКЕТБОЛ</u>		10ч		
45	Т/Б на занятиях. Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	04.03	
46	Ведение с изменением высоты отскока и ритма бега.	1	06.03	
47	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.	1	11.03	
48	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой - техника выполнения.	1	13.03	
49	Ведение мяча с передачей и броском по кольцу - техника выполнения.	1	18.03	
50	Ведение мяча с обводкой препятствия. Сочетание изученных приемов.	1	20.03	
51	Броски мяча: от плеча, от груди одной и двумя руками в движении. Штрафные броски - техника выполнения.	1	25.03	
52	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, передачи мяча в парах.	1	27.03	
53	Учебная игра по баскетбол. Упражнения на расслабление.	1	01.04	

54	Соревнование по баскетболу между классами (8 – 9 кл).	1	03.04	
<u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</u>		8ч		
55	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Подсчет ЧСС. Дыхательные упражнения.	1	15.04	
56	Совершенствование техники бега с ускорением по сигналу учителя (30 – 60м).	1	17.04	
57	Стартовый разбег. Бег 30м – тест.	1	22.04	
58	Стартовый разбег. Бег 60м – тест.	1	24.04	
59	Прыжки в длину с места – тест.	1	29.04	
60	Переноска гимнастического оборудования (маты, гимнастические скамейки).	1	29.04	
61	Динамометрия правой и левой кисти – тест. Толкание набивного мяча 2кг – тест.	1	06.05	
62	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1	08.05	
<u>ВОЛЕЙБОЛ</u>		6ч		
63	Техника безопасности на площадке. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения.	1	13.05	
64	Нижняя прямая подача - техника выполнения.	1	15.05	
65	Верхняя передача мяча, брошенного партнером - техника выполнения.	1	15.05	
66	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения - техника выполнения.	1	20.05	
67	Совершенствование приемов игры.	1	22.05	
68	Игра «Мяч в воздухе».	1	22.05	
Итого:		68ч		