

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

**Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области
«Школа № 1 города Лесного,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГКОУ СО
«Школа № 1 города Лесного»
от 20.08.2018 № 93**

«Физическая культура»

(название предмета, курса)

рабочая программа

в 8 «А» классе

**Составитель: Бороздина Л. И.
учитель I квалификационной категории**

**г. Лесной
2018 - 2019 учебный год**

Пояснительная записка

Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» для 8 «А» класса составлена (разработана) для учащихся с умственной отсталостью на основе:

- программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классов под редакцией И.М. Бгажноковой. М.: Просвещение, 2011, 3-е издание, исправленное;
- программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2013, 8-е издание.

Рабочая программа для обучающихся 8 «А» класса (с умственной отсталостью) составлена с учетом правовых и нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования России от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановление ГД ФС РФ от 18.07.1996 № 566-П ГД «О Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (специальном образовании)»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15;
- Образовательная программа ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Школа № 1 города Лесного, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;
- Программа развития ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного»;
- Положение о рабочей программе педагога ГКОУ СО «Школа № 1 города Лесного».

Цель:

сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Задачи:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно - сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм;
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Структура курса

В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Одним из основных требований к проведению уроков физкультуры, является использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Осуществление задачи по укреплению физического и психологического здоровья учащихся, формированию основ двигательной и гигиенической культуры является базой для реализации данной программы.

В рабочую программу также включены следующие разделы:

- навыки самообслуживания, уход за своими вещами, их хранение;
- общеразвивающие и спортивные упражнения, ритмические движения (строевые упражнения, основные движения, игры, спортивные упражнения).

Степень усвоения программы определяется в каждом классе по уровню сформированности представлений и практических умений в области гигиенической культуры и уровню сформированности двигательной культуры о правилах безопасного выполнения и разумных действий в различных ситуациях и играх.

Овладение основами двигательной культуры состоит в следующем:

- учить детей активно выполнять упражнения;
- приучать детей в движении реагировать на сигнал;
- участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- выполнять основные виды физических упражнений.

В целях контроля двигательных и познавательных возможностей учащихся два раза в год проводится тестирование по бегу (30 м., 60 м., 300 м., 500 м., 1 км без учета времени, прыжки на скакалке, кистевая динамометрия, отжимание, подтягивание, прыжки с места, метание набивного мяча из положения, сидя двумя руками из-за головы, использование нестандартного оборудования в подвижных играх, эстафетах, праздниках и т.п.). Таким образом, 2 раза в год осуществляется диагностика физического развития и физической подготовленности детей.

НОРМЫ ОЦЕНОК

Оценка двигательной деятельности

Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе легко и четко; учащийся по заданию учителя использует его в нестандартных условиях.

Оценка «4» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия.

Оценка «2» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка устных ответов

Оценка «5» ставится, если ученик полно излагает изученный материал, обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «4» ставится, если ученик даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и при оценке «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же и исправляет, и 1-2 недочёта.

Оценка «3» ставится, если ученик обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» ставится, если ученик обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Программное и учебно-методическое обеспечение

1. Программное обеспечение:

Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью, под редакцией Н.А. Новоселовой, А.А. Шлыковой, Екатеринбург – 2004г.

2. Методическое обеспечение:

- Мачихина, В.Ф., Козленко Н.А. Дмитриев, А.А. Об организации и содержании коррекционных занятий по лечебной физкультуре во вспомогательной школе и школе – интернате: Методические рекомендации. – М., 19888

- Горькова, Л.Г. Обухова Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников. – М., 2005.
- Полтавцева, Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. – М., 2005.
- Баряева, Л.БД. Бгажнокова, И.М. Обкчение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. – М. : ВЛАДОС, 2007 – (коррекционная педагогика).
- Баряева Л. Б., Гаврилушкина О.П. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. – СПб. : КАРО, 2007.
- Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет.

3. Оборудование:

- мячи
- кегли
- обручи
- гимнастические палки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжи
- нестандартное оборудование

Группы здоровья по результатам физического развития и двигательных способностей учащихся

№ группы	Описание группы
III группа	<p>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЕ показатели в беге, метании и других видах. Нарушение физического развития и двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и т.д.). Нарушение осанки, стопы, жизненной ёмкости лёгких, окружность грудной клетки и т. д. Нарушение двигательных способностей (точности, координации, ритма, равновесия, ориентировки в пространстве, силы, быстроты, выносливости, гибкости и д.р.).</p> <p>Нарушение памяти, внимания, познавательных возможностей, речевой активности, бедность и нестойкость интересов, несформированность эмоционально – волевой сферы. Нарушение пространственных и временных интервалов, точности мышечных усилий, интеллектуальной активности.</p>
IV группа	<p>НИЗКИЕ показатели. Недостаточная координация движений, низкие показатели в двигательной сфере. Нарушение регулирования мышечных движений (основных групп мышц рук, спины, ног, слабости брюшного пресса). Нарушение двигательных действий (метание в цель, прыжки в длину и на точность приземления). Нарушение моторики, связанной с речью или отсутствие её (дети не знают самые элементарные понятия: вверх, вниз, и т. д.). Недостаточное интеллектуальное развитие (проявляется особенно в игре, понимание правил игры, бессмысленная беготня, пассивность, агрессивность и т. д.).</p> <p>Нарушение целенаправленного управления своими действиями, почти не могут извлечь опыт из своих движений и недостаточно обобщают его при помощи слов. Нарушение выносливости к повторению быстрой динамической работе, к статическим усилиям различных мышечных групп (бег).</p>
V группа	<p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ двигательная активность. Низкие результаты двигательных умений и навыков. Почти отсутствует двигательная активность, медлительность, вялость в движении или двигательное беспокойство. Дети, страдающие чрезмерной полнотой тела. Нарушение скоростно – силовых качеств (метание, прыжки и др.). Нарушение мелкой моторики. Нарушение управления сложными двигательными действиями (дифференцированные действия пальцев рук, точности движений). Нарушение ориентировки в пространстве, равновесии. Двигательные нарушения (качественные и количественные отклонения двигательной деятельности).</p>

Результаты изучения учебного материала

Личностные универсальные учебные действия

- устанавливать обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.

Регулятивные универсальные учебные действия

- ставить учебную задачу на основе известного и усвоенного учащимися;
- составить план и последовательность действий;
- прогнозировать результат усвоения знаний;
- вносить изменения в результат своей деятельности, исходя из оценки самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценивать результат работы;
- мобилизовать силы и энергию, преодолевать препятствия.

Познавательные универсальные учебные действия

- строить речевое высказывание в устной форме;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- извлекать необходимую информацию из прослушанных текстов различных жанров;
- создавать алгоритм деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- анализировать объекты с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- составлять целое из частей, достраивать с восполнением недостающих компонентов;
- устанавливать причинно-следственные связи;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками, определять способы взаимодействия;
- собирать информацию;
- искать способы разрешения конфликта;
- уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы уроков	Кол-во часов	Дата
1.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие основных физических качеств.	1 ч.	
2.	Оценка уровня физической подготовки (скорость). Метание мяча на дальность.	1 ч.	
3.	Метание мяча на дальность с места, с шага, с разбега. Метание мяча с отскоком от стены.	1 ч.	
4.	Оценка уровня физической подготовки при метании	1 ч.	
5.	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка	1 ч.	
6.	ОРУ с набивными мячами. Повторение прыжка в высоту 30-40 см.	1 ч.	
7.	Развитие основных двигательных навыков (быстроты, умения ориентироваться в пространстве, точности движений). Прыжок в глубину и правильность выполнения приземления. Игры.	1 ч.	
8.	Перелезание, подлезания, перешагивание, обегание предметов. Игры.	1 ч.	
9.	Совершенствование техники метания и ловли мяча. Игры.	1 ч.	
10.	Пробегание под вращающейся скакалкой. Сгибание рук в упоре стоя (у гимнастической стенки, перекладины). Игры	1 ч.	
11.	Занятие, построенное на подвижных играх. Попадание мяча в цель.	1 ч.	

12-13.	Тестирование физических качеств. Игры	2 ч..	
14.	Подвижные игры. Развитие основных физических качеств.	1 ч.	
15.	Совершенствование координационных способностей. Подвижные - игры.	1 ч	
16.	Продолжать обучение прыжкам в длину с разбега, приземление на маты. Подвижные игры.	1 ч.	
17-18.	Совершенствование навыков лазания, перелезания, подлезания. Игры.	2ч	
19.	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений. Игры.	1 ч.	
20.	Формирование навыков лазания по канату. Опорный прыжок на коня (прыжок в глубину)	1 ч.	
21.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом. Игры.	1 ч.	
22.	Развитие силы рук. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Игры. Оценка уровня физической подготовленности в метании мяча.	1 ч.	
23.	Обучение метанию и ловле волейбольного мяча через сетку. Игры	1 ч.	
24.	Обучение метанию и ловле волейбольного мяча через сетку. Организационные приемы и навыки при метании и ловле мяча	1 ч.	
25.	Игра - эстафета с бегом. Челночный бег.	1 ч.	
26.	Развитие общей выносливости. Челночный бег	1 ч.	
27.	Развитие общефизической подготовки и двигательных способностей, навыков. Полоса препятствий. Игры.	1 ч.	
28-29.	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «Ножницы». Игры.	2 ч.	
30.	Подвижные игры по выбору учащихся. Тестирование или фиксирование результатов. Организационные приемы и навыки при прыжках.	1 ч.	
31.	Беседа по Т.Б. при занятии лыжным спортом. Знакомство с передвижением на лыжах по учебному кругу.	1 ч.	
32.	Ознакомление с техникой ступающего и скользящего шага	1 ч.	
33.	Формирование навыков ходьбы на лыжах (ходьба по учебному кругу). Подвижная игра «Знак качества»	1 ч.	
34.	Изучение техники передвижения на лыжах.	1 ч.	
35	Разучить поворот на месте переступанием. Продолжение изучения техники передвижения на лыжах	1 ч.	
36-37.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Знакомство с передвижением приставными шагами вправо, влево.	2 ч.	
38-39.	Знакомство с техникой подъема и спуска со склона, подъема ступающим шагом (низкий склон).	2 ч.	
40-41.	Учет по технике скольжения (без палок). Передвижение по учебной лыжне длиной 1 км.	2 ч.	
42-43.	Закрепление техники подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2 ч.	
44-45.	Совершенствование передвижения скользящим шагом с палками. Контрольный забег на 500 м. в среднем темпе.	2 ч.	

46.	Ознакомление с зимними играми на свежем воздухе.	1 ч.	
47.	Повторение требований к одежде и обуви при занятии лыжным спортом. Влияние игр на воспитание выносливости. Подвижные игры. (если ветреная погода и температура воздуха ниже - 16 °С - урок поводится в с/з.)	1 ч.	
48.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. Контрольный забег на дистанцию 500-1000 м.	1 ч.	
49.	Выполнение упражнений на совершенствование умений и навыков, в лазании и перелезании	1 ч.	
50.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом.	1ч.	
51.	Совершенствование техники метания и ловли мяча через волейбольную сетку, (в парах)	1 ч.	
52.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подтягивание на низкой перекладине, наклоны	1 ч.	
53.	Игра - эстафета с бегом. Челночный бег.	1 ч.	
54.	Отработка техники прыжка в длину с места.	1 ч.	
55- 56.	Прыжки в длину с небольшого разбега. Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	2 ч.	
57.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	1 ч.	
58.	Основы знаний о физической деятельности. Подвижные игры •	1 ч.	
59- 60.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега.	2 ч.	
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: гибкость, наклон к ногам сидя, кистевая динамометрия	1 ч.	
62.	Оценка уровня физической подготовки. Бег 30 м, 1000 м., метание мяча на дальность, прыжки с места, упражнения на гибкость.	1 ч.	
63- 64.	Азбука мяча: ловля, передача и бросок мяча броски в цель, ведение мяча.	2 ч.	

Аннотация

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для обучающихся 8 «А» класса (с умственной отсталостью) на основе:

- программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2013, 8-е издание.

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня знаний, умений и навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении другим учебным предметам, расширяется и обогащается представление об окружающем мире.