

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 «Б» 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 «Б» класса составлена (разработана) для учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на основе:

- программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Н.А. Новоселовой, А.А. Шлыковой, Екатеринбург – 2004г.
- программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бгажниковой – 2011;
- программы обучения глубоко умственно отсталых детей НИИ Дефектологии АПН ССР. – М., 1976.

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

Рабочая программа для обучающихся 8 «Б» класса (с умеренной и тяжелой 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».

Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

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.

Оценка по предмету определяется в зависимости от степени овладения двигательными умениями и навыками и результатом строго индивидуально.

Учащиеся должны стремиться к овладению основных двигательных умений и навыков:

- выполнение ходьбы с переменной темпа на бег, и обратно;
- выполнение скрестного шага;
- ходьба в колонне друг за другом;
- бег с ускорением;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- отбивание мяча, направление его к полу;
- выполнение ползания по скамейке, подтягиваясь руками;
- бег, ходьба по дорожке шириной 20 см;
- метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя;
- выполнение метания мяча на дальность, в цель;
- бег с мячом в руках;
- бег с преодолением препятствий;
- подтягивание из виса стоя;
- метание и ловля мяча;
- прыжки с места, прыжки на скакалке;
- метание и ловля мяча по одному и в парах;
- передвижение боком, вверх, вниз по гимнастической скамейке;
- забрасывание мяча в корзину;
- прыжки в высоту (индивидуально);
- выполнение подлезания, перелезания, спрыгивание;
- выполнение упражнений по показу учителя;
- слушание сигналов, выполнение физических упражнений по заданиям и правилам игры;
- выполнять передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом;
- выполнение основных положений рук, ног, головы и туловища по показу учителя;

- выполнение физических упражнений с предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами;
- ходьба и лазание по гимнастической скамейке, перелезание и подлезание, спрыгивание и перепрыгивание через препятствия;
- ходьба на повышенной опоре с сохранением равновесия, правильной осанки;
- передвижение вверх и вниз, ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба и бег под счет, бег в медленном и быстром темпах (1-1,5 минуты);
- прыжки в длину с места, с разбега;
- прыжки в высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две ноги;
- мягкое приземление при прыжках с высоты и в высоту с прямого разбега;
- соблюдение и выполнение правил подвижных игр; выполнение упражнения по правилам игры.

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
- 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 др.).</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	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.). 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).
V группа	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).

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 проведения
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики. Подвижные игры.	1 ч.	
2	Развитие основных физических скоростно-силовых качеств, выносливости	1 ч.	
3	Оценка уровня физической подготовки. Бег на 60 м.	1 ч.	
4	Правила выполнения тестов на физической подготовленности. Контроль уровня физической подготовленности	1 ч.	
5	Формирование знаний о правилах выполнения тестов для оценки физической подготовленности	1 ч.	
6	Тестирование физических качеств. Прыжки в длину с места толчком с двух ног	1 ч.	
7	Оценка уровня физической подготовки	1 ч.	
8	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	1 ч.	
9	Основные знания о физкультурной деятельности. Подвижные игры	1 ч.	
10	Совершенствование навыков по подтягиванию. Упражнения на гимнастической стенке.	1 ч.	
11	Совершенствование навыков метания в цель. Подвижные игры	1 ч.	
12	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Подвижные игры.	1 ч..	
13	Развитие равновесия, координации. Подвижные игры	1 ч.	
14	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Совершенствование техники исполнения упражнений на равновесие. Развитие выносливости, бег 2-3 мин.	1 ч	
15	Организационные приемы и навыки владения мячом.	1 ч.	
16	Организационные приемы и навыки владения мячом.	1 ч	
17	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Пионербол»	1 ч.	
18	Развитие основных физических качеств: прыжки на скакалке координация движений, гибкость, сила. Обучение группировке и кувырку вперед. Совершенствование навыков лазания, развитие гибкости	1 ч.	

19	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Прыжки на скакалке за 1 мин. Сила кисти: тестирование	1 ч.	
20	Обучение кувырку и лазанию по канату. Организационные приемы и навыки. Подвижные игры	1 ч.	
21	Совершенствование техники запрыгивания и спрыгивания. Подвижные игры.	1 ч.	
22	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Подвижные игры.	1 ч.	
23	Совершенствование навыков лазания. Подвижные игры	1 ч.	
24-25	Преодоление полосы препятствий. Общеразвивающие приемы и навыки.	2 ч.	
26	Двигательные действия и навыки. Опорный прыжок через козла (коня). Подвижные игры.	1 ч.	
27	Совершенствование техники метания мяча в цель. Подвижные игры.	1 ч.	
28-29	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью в подвижных играх.	2 ч.	
30	Совершенствование техники игры «Пионербол».	1 ч.	
31	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1 ч.	
32	Ознакомление с техникой скользящего шага или ступающего шага	1 ч.	
33	Отработка техники скользящего шага	1 ч.	
34	Совершенствование скользящего шага	1 ч.	
35	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1 ч.	
36	Подъем и спуски со склона	1 ч.	
37	Отработка техники подъема и спуска со склона	1 ч.	
38	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс	1 ч.	
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1 ч.	
40	Закрепление техники передвижения на лыжах	1 ч.	
41	Контроль прохождения дистанции на лыжах	1 ч.	
42	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах	1 ч.	
43-44	Обучение прыжкам в высоту способом «ножницы». Обучение прыжкам через скакалку на месте с вращением вперед. Подвижные игры	2 ч.	
45	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Подвижные игры.	1 ч.	

46	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Подвижные игры	1 ч.	
47	Формирование навыков лазания и перелезания. Подвижные игры	1 ч.	
48	Разучивание и совершенствование подвижных игр.	1 ч.	
49	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Подвижные игры	1 ч.	
50	Обучение броскам и ловле мяча. П/и «Пионербол».	1 ч.	
51	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	1 ч.	
52	Совершенствование навыков метания и лови мяча. Подвижные игры	1 ч.	
53	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину	1 ч.	
54	Техника выполнения прыжков. Подвижные игры	1 ч.	
55	Развитие общей выносливости. Подвижные игры	1 ч.	
56	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Развитие координации, скорости и выносливости. Подвижные игры	1 ч.	
57- 58	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры	2 ч.	
59	Совершенствование знаний, умений, навыков, техники ведения, ловли, передачи, броска по кольцу баскетбольного мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие силы.	1 ч.	
60	Физкультурная деятельность с общей развивающей направленностью. Двигательные действия	1 ч.	
61	Общефизическая подготовка. Подтягивание, отжимание. Скакалка, бег на короткие дистанции	1 ч.	
62	Оценка знаний и физической подготовленности учащихся	1 ч.	
63	Двигательные умения и навыки: прыжки в длину с места. Упражнения на подтягивание	1 ч.	
64	Совершенствование техники метания и бега на 30 м.	1 ч.	
65	Оценка уровня физической подготовленности	1 ч.	
66	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Игра «Русская лапта».	1 ч.	

Аннотация

Воспитать вполне жизнеспособного ребенка с развитыми физическими способностями можно, имея только достаточно высокий уровень развития жизненно важных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, точности движений. Учитывая это, необходима коррекция физических недостатков, что позволило бы воспитать физически подготовленного работника, которому нетрудно будет адаптироваться к тому или иному виду труда или конкретной профессии.

Коррекционно-компенсаторная направленность по физическому воспитанию во вспомогательной школе возможна в случае строгого соблюдения принципа индивидуального подхода к ученикам, что способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, норматизации поведения расторможенных, легко возбудимых детей и активизации вялых, пассивных.

При проведении занятий используется нестандартное оборудование и игры. Игры развивают инициативу, выдержку, помогают применять приобретенные навыки в нестандартных условиях, воспитывают настойчивость, волю, чувство коллектива, товарищества, взаимопомощи, дисциплины и т.д.

Комплексная, целенаправленная, систематическая и правильно организованная работа по физическому развитию ребенка, по развитию и коррекции ритма движения, моторики, коррекционная работа на других предметах может привести к успешной компенсации, сглаживанию или исправлению у учащихся школы недостатков моторики и психики в целом. Такая работа позволит ребенку быстрее адаптироваться к новым условиям жизни.