

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М. Пенькова
с.Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

«Рассмотрено»

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от
« 31 » августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

 Полутина Г.В./
« 31 » августа 2020г.

«С утверждено»

Директор школы

 Винукوف В.В.
« 31 » августа 2020г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс (8 вид)

Составитель – Немов А.Е.

на 2020 – 2021 учебный год

УМК по редакции В.И.Ляха

Аннотация

к адаптированной рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа для 8 класса составлена на основе адаптированных основных образовательных программ для детей с умственной отсталостью. В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида» Своеобразие данной программы заключается в том, что она имеет коррекционно-компенсаторную и оздоровительную направленность.

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью является наличие у них различных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии. Эти особенности затрудняют выполнение движений учащимися, приводят к неравномерному распределению силы мышц, создают скованность в движениях и статических позах.

Нарушения чувствительности, изменения тонуса, силы мышц, рефлексов часто проявляются в нарушении координации движений. Кроме нарушений в соматической сфере, встречаются различного рода вегетативные расстройства в виде дисфункций сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и других систем. Появление их, как правило, связано с физическими и умственными перегрузками, эмоциональными напряжениями. Отмечаются и эмоциональные расстройства в самых различных проявлениях: частые смены настроения, плаксивость, агрессивность и т.д.

Таким детям противопоказаны высокоинтенсивные и силовые физические упражнения, а также акробатические упражнения с перевёрнутым положением тела, так как у них отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрёстная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности, речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя при организации учебной работы.

Целью занятий для детей с умственной отсталостью является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Конкретными задачами физического воспитания для учащихся 8 класса являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Программа по физкультуре для 8 класса состоит из следующих разделов: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направление движения, теряются при новом построении и т.д. Однако несмотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

В самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения и упражнения на осанку. Эти упражнения дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей.

Упражнения в лазании и перелазании – эффективное средство для развития ловкости и поддержания тонуса мышц, а также совершенствования координационных способностей детей.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их включают в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильного его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить набивные мячи, гимнастические скамейки, маты и т.д.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а главное глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча и на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Лыжная подготовка в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья детей (выбор места занятия, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка. Для 8 класса, ввиду слабой двигательной активности школьников, нецелесообразно проведение сдвоенных уроков.

Одним из важнейших разделов программы являются игры. В него включены подвижные игры, направленные на совершенствование общих двигательных навыков. Благодаря подвижным играм у детей развивается внимание (произвольное и непроизвольное), ловкость, сообразительность, инициативность. Для обучения коллективным действиям, повышению эмоционального климата в коллективе, развитию навыка взаимопомощи и взаимовыручки применяются элементы спортивных игр.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей обучающихся. В 8 классе следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучение необходимо проводить с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся.

Урок в 8 классе состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части урока логически взаимосвязаны. На уроке физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (соблюдать правила игры, выполнять инструкции), гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую форму). Учитель использует на уроке такие приёмы, как объяснение, показ, отработка движения по элементам, закрепление (в форме повторения), оценка выполненного действия (похвала, поощрение, порицание).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словарного запаса, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

При дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 8 классе специальной (коррекционной) школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

По мере прохождения учебного материала два раза в год (в сентябре и мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: наклон вперёд сидя, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на перекладине, метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Оценивается улучшение индивидуальных показателей ребёнка (улучшение показателей предыдущего тестирования – «отлично», показатели на прежнем уровне – «хорошо», ухудшение показателей – «удовлетворительно»).

Требования к знаниям и умениям.

Знать: Правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Основные строевые команды. Правила самоконтроля на уроках. Правила игр (баскетбол, волейбол)

Уметь: размыкаться уступами; перестраиваться в две шеренги; переносить одного ученика двумя различными способами; лазать и подтягиваться на гимнастической стенке; передвигаться по гимнастической стенке широким шагом и бегом; ловля и передача мяча, ведение мяча; передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба «змейкой» по ориентирам. Ходьба в шеренге на определённое расстояние. Ходьба с различными положениями рук. Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба по залу с ускорением и замедлением. Ходьба со сменой видов ходьбы по команде. Ходьба наперегонки.

Бег. Старт и стартовый разбег. Стартовый бег из различных положений. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам. Эстафетный бег с этапом 50м. Старт с опорой на одну руку.

Прыжки. Запрыгивание на препятствие высотой 30 см. Прыжки в длину с места. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на двух ногах через препятствия.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель стоя спиной к мишени с разворотом. Метание малого мяча на дальность с разбега. Броски набивного мяча 3кг двумя руками от груди.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Уметь: ходить змейкой по ориентирам, в шеренге на определённое расстояние; бегать с изменением скорости, по ориентирам; выполнять старт с опорой на одну руку; запрыгивать на препятствие и перепрыгивать через препятствие; метать мяч в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Подъём на склон различными способами. Торможение «плугом» на спуске. Изучение одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Координация движений рук и ног в лыжных ходах. Спуск со склона наискось. Повторные передвижения на лыжах в быстром темпе на отрезках 60м. Лыжная эстафета с этапом 200м. Медленное передвижение на лыжах 1200м. Преодоление на лыжах дистанции 1,0 км.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: как выбрать лыжи и палки по росту.

Уметь: подниматься на склон различными способами; спускаться со склона наискось; тормозить «плугом» на спуске; передвигаться одновременным двухшажным ходом; преодолевать на лыжах дистанцию 1,0км.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Быстро по местам», «Салки», «Попади в круг», «Перетягивания в парах», «Салки с мячом», «Два сигнала», «Запрещённое движение», «Прыжки по полоскам», «Попади в цель», «Через кочки и пенёчки».

Элементы спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке вправо и влево. Передвижения в стойке вперёд и назад. Остановка после бега по свистку. Броски по кольцу 2 руками снизу с расстояния 1 м. Броски по кольцу с разных позиций. Вырывание мяча из рук соперника. Выбивание мяча у соперника при ведении. Ведение мяча «змейкой» обводя препятствия. Остановка прыжком после ведения. Передача мяча после остановки. Эстафета с ведением и бросками мяча. Эстафета с бегом и передачами мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. Приём и передача мяча сверху после перемещения. Приём и передача мяча снизу после перемещения. Подача снизу двумя руками через сетку. Подача 2 руками из-за головы из 2 зоны. Верхняя прямая подача из 1 зоны. Прыжок вверх с места у сетки.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: наказания при нарушении правил игры;

Уметь: передвигаться в стойке по площадке; бросать по кольцу с разных позиций; вести мяч обводя препятствия; останавливаться после ведения; принимать и передавать мяч сверху и снизу; выполнять подачу двумя руками снизу.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Дата Проведения	
			По плану	фактически
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках физической культуры.	вводный		
2	Правила поведения на уроках легко атлетики ОРУ	комплексный		
3	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам»	комплексный		
4	ОРУ. Ходьба «змейкой» по ориентирам.	комплексный		
5	ОРУ. Ходьба с различными положениями рук.	комплексный		
6	ОРУ. Сочетание разновидностей ходьбы	комплексный		
7	ОРУ. Старт и стартовый разбег. Подвижная игра «Быстро по местам»	комплексный		
8	Стартовый бег из различных положений. Бег с преодолением препятствий.	комплексный		
9	ОРУ. Медленный бег до 4 мин.	комплексный		
10	ОРУ. Запрыгивание на препятствие высотой до 30 см.	комплексный		
11	ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	контрольный		
12	Метание малого мяча на дальность с разбега. Подвижные игры.	комплексный		
13	ОРУ. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	комплексный		
14	Передвижения в стойке вперед и назад. Остановка после бега по свистку.	комплексный		
15	Эстафета с ведением и бросками мяча	комплексный		
16	Эстафеты с бегом и передачами мяча.	комплексный		
17	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	комплексный		
18	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки	теоретический		
19	Передвижение скользящим шагом по лыжне до 1000м.	комплексный		
20	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 1.5км	комплексный		
21	Подъем и спуск со склона наискось Торможение «плугом». Прохождение Дистанции до 2км.	комплексный		
22	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции до 1000м.	контрольный		



23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроения.	комплексный		
24	Общеразвивающие упражнения. Лазание и перелезания.	комплексный		
25	ОРУ. Упражнения на сохранение равновесия.	комплексный		
26	ОРУ. Упражнения на поднимание и перемещение груза.	комплексный		
27	Подвижные игры с лазанием и перелезанием.	комплексный		
28	Подвижные игры с бросками и метанием малого мяча в цель.	комплексный		
29	Подвижные игры с бегом и прыжками.	комплексный		
30	ОРУ. Бег с изменением скорости по ориентирам.	комплексный		
31	ОРУ. Прыжки на двух ногах через препятствия.	комплексный		
32	ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега.	комплексный		
33	Выполнение контрольных нормативов	контрольный		
34	Подведение итогов учебного года.	теоретический		