

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет образования Локтевского района
МКОУ "Покровская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей ЕМЦ
Руководитель естественно
математического цикла
Левченко О.В

Протокол №1/23
от «15» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
ответственная за УВР

Коршикова А.И.

Протокол №1/23
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
«Покровская СОШ»

Тарасенко Ю.Н

Приказ № 75
от «31 » 08. 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
предмета**

Физическая культура

для обучающихся с ОВЗ (умственная отсталость) 8 класса

Челенко Владимир Иванович,
учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
« Покровская средняя общеобразовательная школа »

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре на 2023 – 2024 учебный год, составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года за №273 и предназначена для обучения детей с нарушениями интеллектуального развития. Рабочая программа разработана на основе программы И.М.Бгажноковой утвержденной Министерством образования Российской Федерации.

В учебном плане МКОУ «Покровская СОШ в образовательных компонентах 8 класса имеется предмет «Физкультура» - 2 часа в неделю.

Цель: формировать способность активно использовать полученные знания и умения на уроках физкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышать работоспособность учащихся;
- развить и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закреплять знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развить чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- повторять терминологию учителя на уроках по физической культуре.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым.

Требования сочетаются с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу. На всех уроках происходит развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Уроки физкультуры носят коррекционную направленность.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 8 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться 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, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» 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 и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные 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, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении

самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет относится к образовательной области "Физическая культура". Программа рассчитана на 70 часов, по 2 часа в неделю.

I четверть –	часов
II четверть -	часов
III четверть –	часов
IV четверть –	часов

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных 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;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; 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 движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—11 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Содержание программы.

Содержимое программного материала уроков в 8 классе состоит из базовых основ физкультуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика
- Гимнастика
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений на равновесие и опорные прыжки, кувырки вперед назад, висы на перекладине, переноска партнера, стойка на голове, лазание по канату на скорость.

Раздел «Игры: волейбол, баскетбол». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Волейбол-прием и передача мяча, в парах, сверху и снизу, верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование.

Каждый урок по физкультуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся. Урок строится из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), методически связаны между собой.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формирует бережное отношение к своему здоровью. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие направления **коррекционной работы**:

1. Совершенствование движений и сенсорного развития.
2. Коррекция психической деятельности.
3. Развитие основных мыслительных операций.
4. Развитие наглядно-образного мышления.
5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.
6. Развитие речи.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на открытом воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Создание эмоционально-стимулирующей среды, системность использования здоровьесберегающих технологий позволяют оптимально организовать образовательный процесс по физическому воспитанию, способствует формированию и устойчивости мотивационных установок к самореализации, тем самым, решая задачи коррекционно-развивающего воздействия на двигательную сферу детей с нарушением интеллекта.

Календарно - тематическое планирование, 8 класс

№	Раздел	Кол - во часов	Дата
	Тема урока		
1.	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча сверху в парах.	1	
2.	Приём мяча двумя руками снизу.	1	
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	
4.	Верхняя прямая подача.	1	
5.	Спортивные игры. Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей партнёру.	1	
6.	Правильное ведение мяча с броском в корзину.	1	
7.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	
8.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	
9.	Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой препятствий.	1	
10.	Лёгкая атлетика Бег в медленном темпе до 12 минут.	1	
11.	Бег 100 м. с различного старта.	1	
12.	Эстафета 4×60 метров	1	
13.	Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.	1	
14.	Тройной прыжок с места, с разбега.	1	
15.	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	
16.	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	
17.	Толкание набивного мяча весом 2 кг.	1	

18.	Ходьба на скорость до 20 минут.	1	
19.	Гимнастика. Поворот в движении влево, вправо. Вис на гимнастической стенке.	1	
20.	Кувырок назад из положения, сидя на пятках.	1	
21.	Прыжки в длину с места на заданную высоту.	1	
22.	Стойка на голове махом назад ногой.	1	
23.	Переноска мячей, скамейки, партнёра вдвоем, втроём.	1	
24.	Лазание по канату на скорость.	1	
25.	Лазание по горизонтальному шесту.	1	
26.	Поворот вправо, влево из положения мост.	1	
27.	Преодоление полосы препятствий.	1	
28.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	
29.	Опорный прыжок согнув ноги.	1	
30.	Опорный прыжок согнув ноги.	1	
31.	Метание в цель резко контрастных предметов.	1	
32.	Эстафета с передачей набивных мячей.	1	
33.	Прыжки через козла, ноги врозь.	1	
34.	Прыжки через козла, ноги врозь.	1	
35.	Прыжки через козла, ноги врозь.	1	
36.	Прыжки через козла, ноги врозь.	1	
37.	Лазание по канату.	1	
38.	Лазание по канату.	1	
39.	Лазание по канату.	1	
40.	Лазание по канату.	1	
41.	Легкая атлетика. Метание мяча в цель	1	
42.	Метание мяча в цель.	1	
43.	Метание мяча в цель.	1	
44.	Метание мяча в цель.	1	
45.	Прыжки в высоту.	1	
46.	Прыжки в высоту.	1	
47.	Прыжки в высоту.	1	
48.	Прыжки в высоту.	1	

49.	Подвижные игры с мячом.	1	
50.	Подвижные игры с мячом.	1	
51.	Гимнастика. Вскок в упор присев на бревно с сохранением равновесия.	1	
52.	Опорный прыжок через козла ноги врозь, согнув ноги.	1	
53.	Лазание по канату на скорость.	1	
54.	Стойка на голове, кувырок назад из положения сидя на пятках.	1	
55.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту перешагиванием.	1	
56.	Прыжки в высоту перешагиванием.	1	
57.	Кросс по пересеченной местности 800 м. - мальчики, 500 м.- девочки.	1	
58.	Метание мечей, стоя сидя, с колена.	1	
59.	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
60.	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча левой рукой, правой с обводкой препятствий.	1	
61.	Броски мяча в корзину в движении снизу одной рукой.	1	
62.	Броски мяча в корзину в движении от груди.	1	
63.	Броски мяча в корзину одной рукой из различных положений и дистанций.	1	
64.	Учебная игра с применением и изученных приёмов.	1	
65.	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
66.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	
67.	Прямой нападающий удар через сетку.	1	
68-70	Ученая игра.	3	

Методическое и материально – техническое обеспечение

Гимнастический инвентарь	Мячи	Баскетбольный инвентарь	Волейбольный инвентарь	Теннис	Дополнительный инвентарь
Стенка Скамейка Козёл Палки Обручи Скалки Маты	Мячи для метания разные по весу и размеру Медболы	Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи	Волейбольная сетка Волейбольные мячи	Теннисный стол Ракетки Шарики	Мишени для метания в цель Флажки Кегли Канаты Конусы Мешочки с песком

Учебно- методическое обеспечение дисциплины

Учебная литература.

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажнокова, автор А. А. Дмитриев 2017г

Научно – методическая.

- 1.Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в 8- 9 классах». 1980г
- 2.Васильев Г.А. «От игры к спорту».1978г ф и с.
- 3.Воробьев Н.П. «Спортивные игры».1998г
- 4.Голомазов В.А. «Волейбол в школе».1976г ф и с.
- 5.Журнал «Физическая культура в школе».
- 6.Портных Ю.И. «Мини баскетбол в школе 1994г

Литература для учащихся.

- Воробьев Н.П. «Спортивные игры».1998г
 Дичев Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-21.«О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков».
 Сугилин А.А. «Футбол во дворе».2009г

Приложение №1

Контрольно-измерительные материалы

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6Х10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					