Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ \_65\_\_ от 26.08.2022г.\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Физкультура»**

**8 класс**

**(АООП образования с интеллектуальными нарушениями)**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Круглова И.В.)

«\_23\_\_» августа\_\_ 2022г.

Составитель:

Гридчин А.А.

Учитель высшей категории

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью и всей системы учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта.Оно осуществляется в тесной связс умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

*Учитель физической культуры должен ориентироваться на последовательное решение следующих задач:*

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровьяи повышения работоспособности.

2. Развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.

3. Развивать чувство темпа и ритма, координационных движений.

4. Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.

5. Формировать основы знаний о личной гигиене, развивать волевые и нравственные качества.

6. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.

*Результатом занятий должны стать:*

- укрепление и оздоровление организма;

- развитие двигательных качеств;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- формирование и развитие гигиенических навыков;

- поддержание устойчивой физической работоспособности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятии задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Рабочая программа учителя физической культуры составлена на основании учебной программы «Физическое воспитание» (Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида, автор В.М.Мозговой), допущенной Министерством Российской Федерации (сборник: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2003 год.

В программу включены следующие разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, бег на снегоступах, игры – подвижные и спортивные.

В специальных (коррекционных) образовательных учреждениях большое распространение получил адаптивный спорт, содержание которого направлено у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов не только на формирование высокого спортивно мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах, но и на физическую реабилитацию и социальную адаптацию. В настоящее время адаптивный спорт развивается в рамках Специального Олимпийского движения, главной целью которого являются круглогодичные тренировки спортсменов и предоставление всем лицам с недостатками интеллекта возможности участвовать в тренировках и соревнованиях самого разного уровня (школьных, городских, областных, российских и международных). При проведении и организации соревнований всех участников делят на дивизионы с учётом возраста и способностей. Даже самый слабый ребёнок может стать победителем, почувствовать себя непосредственным участником общего дела, обрести уверенность в себе. В связи с участием в Специальном Олимпийском движении, мы сочли необходимым включить в программу по физической культуре такой вид, как бег на снегоступах (НРК), сократив количество часов на занятия гимнастикой. Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях крайне травмоопасны для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как для них характерны нарушения координации, расстройства вестибулярного аппарата, слабость мышц и т.д. Занятия на спортивной площадке на свежем воздухе имеют неоспаримые преимущества для укрепления здоровья по сравнению с занятиями, проводимыми в нестандартном спортивном зале.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Среди обучающихся есть дети с хорошо развитой моторикой, с двигательными нарушениями, с сопутствующими основному дефекту соматическими заболеваниями, нарушениями осанки, стопы и т.д., что обуславливает необходимость диффере6нцированного и индивидуального подхода в обучении.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигательных интеллектуальных способностей детей.

***По возможностям обучения физической культуре обучающиеся данного образовательного учреждения делятся на следующие группы:***

***1 группа – имеют достаточно хорошее физическое развитие и двигательные способности. У них не наблюдаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния). Учащиеся способны самостоятельно выполнять физические упражнения после словесной инструкции.***

***2 группа – отмечается среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. Они медленнее, чем ученики 1 группы овладевают двигательными умениями и навыками. У них отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Школьники данной группы могут выполнять достаточно высокие нагрузки, но по сравнению с детьми 1 группы несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, с незначительной помощью учителя.***

***3 группа – характеризуется низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети 2 группы. Практически все страдают соматическими заболеваниями. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, со значительной помощью учителя.***

***4 группа – характеризуются очень низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками. Наличию основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания. Для выполнения физического упражнения детям, отнесённым к данной группе недостаточно только словесной инструкции. Они нуждаются в показе, в выполнении большого количества тренировочных упражнений, введении дополнительных приёмов обучения, постоянном контроле со стороны учителя.***

***Отнесённость школьников к той или иной группе не является стабильной. Под влиянием корригирующего обучения учащиеся могут переходить в группу выше или занять более благополучное положение внутри группы.***

***Проверка знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре***

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся позволяет выявить динамику развития умственно отсталых школьников с момента поступления в школу до её окончания. Для этого проводится контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30-60 м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, подтягивание (эти данные записываются в классный журнал).

Учитель физической культуры ведёт журнал учёта физического развития и двигательных способностей учащихся.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Знания, умения и навыки учащихся по физической культуре оцениваются по результатам выполнения физических упражнений.

При оценке выполнения физических упражнений:

1 группа

Отметка «5» ставится, если упражнение выполнено правильно, самостоятельно после словесной инструкции учителя.

Отметка «4» ставится, если ученик выслушал инструкцию и выполнил упражнение с помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа со значительными ошибками.

2 группа

Отметка «5»ставится, если ученик выполнил упражнение после показа с незначительной помощью учителя, с незначительными ошибками.

Отметка «4» ставится, если ученик выполняет упражнение после показа и словесной инструкции с помощью учителя с незначительными ошибками.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа и словесной инструкции со значительными ошибками.

**Информационные ресурсы**

* 1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа./ Автор-составитель Аксёнова О.Э.// Под общей редакцией Евсеева С.П.– СПб,СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.
  2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. - Ташкент. 1881.

Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. - Омск,1988.

* 1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа заливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
  2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. - М., «Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС», 2001.
  3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.:ФиС, 1982. . Пер. с англ. А.А.Грузберга Екатеринбург ЛИТУР. 2000.
  4. Воспитание и обучение во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов / Под ред. В.В.Воронковой – М.: Школа-Пресс, 1994.
  5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., издательский центр «Академия», 2002.
  6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., Физкультура и спорт. 1991.
  7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994.
  8. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол, Физическая культура в школе, №2. 1991.
  9. Обучение технике игры в баскетбол: Метод.рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.
  10. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М, РГУФК, 2005.
  11. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П78 учреждений 8 вида. Раздел «Физическое воспитание». /Сб. 1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – С 179-223.
  12. Методическое пособие Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/Автор-составитель О.Э.Аксёнова/под общей редакцией С.П.Евсеева-СПб. СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физкультура, 8 класс** | | | |
| **№** | **Наименование темы изучения** | **Количество часов** | **Сроки** |
| **1 триместр - 16ч.** | | | |
| 1. | ***Лёгкая атлетика.***  Основы знаний: Двигательный режим, самоконтроль и его основные приёмы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. | 1 |  |
| 2. | Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование ходьбы на скорость. Ходьба группами на перегонки. | 1 |  |
| 3. | Совершенствование ходьбы по пересечённой местности. Игра «Точно в руки». Эстафеты. | 1 |  |
| 4. | Бег на скорость 30м, 60м, 100м. | 1 |  |
| 5. | Кроссовый бег 500м. | 1 |  |
| 6. | Совершенствование прыжков в длину и в высоту. | 1 |  |
| 7. | Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперёд (15 сек.) | 1 |  |
| 8. | Совершенствование метания набивного мяча с места на дальность. | 1 |  |
| 9. | Совершенствование метания малого мяча на дальность. Игра «Попади в окошко». | 1 |  |
| 10. | ***Спортивные игры. Баскетбол.*** Правила ТБ на занятиях баскетболом. | 1 |  |
| 11 | Совершенствование ведения мяча с передачей, броском в кольцо. | 1 |  |
| 12. | Совершенствование ведения мяча с передачей, броском в кольцо. | 1 |  |
| 13. | Совершенствование ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча в движении. Учебная игра. | 1 |  |
| 14 | Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |
| 15. | Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Прыжки со скакалкой. | 1 |  |
| 16. | Обучение подбору отскочившего от щита мяча. Ускорение 15м (4-6 раз). Игра «Поймай мяч», «Мяч капитану». | 1 |  |
| **2 триместр - 28ч.** | | | |
| 1 | Совершенствование бросков с различных позиций и расстояний. Учебная игра. | 1 |  |
| 2 | Совершенствование бросков с различных позиций и расстояний. Учебная игра. | 1 |  |
| 3 | ***Гимнастика.*** Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе; повороты, размыкания. | 1 |  |
| 4 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений без предметов. Упражнения на гимнастической стенке. Игры «Запрещённые движения»», Ориентир». | 1 |  |
| 5 | Выполнение общеразвивающих и коррегирующих упражнений с предметами, на снарядах. Игры «Птицы», «Вызов победителя». | 1 |  |
| 6 | Обучение кувыркам вперёд, назад, стойке на голове, мост, стойке на лопатках. | 1 |  |
| 7 | Совершенствование простых и смешанных висов. Коррекционные игры: «Словесная карусель», «Обманчивые движения». | 1 |  |
| 8 | Совершенствование простейших танцевальных шагов. | 1 |  |
| 9 | Лазанье на скорость по гимнастической стенке, подтягивание, лазанье по канату. | 1 |  |
| 10 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 11 | ***Лыжная подготовка.***  Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. | 1 |  |
| 12 | Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. | 1 |  |
| 13 | Обучение одновременному двухшажному ходу. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 14 | Обучение одновременному двухшажному ходу. Игры на лыжах. | 1 |  |
| 15 | Обучение повороту махом на месте. Эстафеты. | 1 |  |
| 16 | Обучение повороту махом на месте. Эстафеты. | 1 |  |
| 17 | Обучение комбинированному торможению лыжами и палками, правильному падению при прохождении спуска. Игры «Переставь флажок», «Попади в круг». | 1 |  |
| 18 | Обучение комбинированному торможению лыжами и палками, правильному падению при прохождении спуска. Игры «Переставь флажок», «Попади в круг». | 1 |  |
| 19 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м. Игра «Кто быстрее», эстафеты. | 1 |  |
| 20 | Передвижение на лыжах 2-3 км. | 1 |  |
| 21 | ***Бег на снегоступах.***  Правила ТБ на занятиях по бегу на снегоступах. Совершенствование техники гладкого бега. | 1 |  |
| 22 | Совершенствование техники высокого старта. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |
| 23 | Совершенствование выполнения остановки.Бег на местности 400м. | 1 |  |
| 24 | Совершенствование поворотов на снегоступах. Круговая эстафета. | 1 |  |
| 25 | Бег на время 50м, 100м. | 2 |  |
| 26 | Бег 60м, 100м на время. | 2 |  |
| **3 триместр - 24ч.** | | | |
| 1. | ***Спортивные игры. Волейбол.*** Правила ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приёма передачи и подачи мяча. | 1 |  |
| 2 | Совершенствование техники приёма передачи и подачи мяча. | 1 |  |
| 3 | Обучение приёму и передаче мяча в парах. | 1 |  |
| 4. | Обучение приёму и передаче мяча в парах. | 1 |  |
| 5 | Обучение верхней прямой передаче. | 1 |  |
| 6. | Обучение верхней прямой передаче. | 1 |  |
| 7 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. | 1 |  |
| 8. | Обучение прямому нападающему удару через сетку. | 1 |  |
| 9 | Обучение блокированию мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 10. | Обучение блокированию мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 11. | ***Спортивные игры. Футбол.*** Правила ТБ на занятиях по футболу. Ознакомление с правилами игры в футбол. Обучение элементарным движениям с мячом. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |
| 12 | Обучение элементарным движениям с мячом. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |
| 13 | Обучение элементарным движениям с мячом. Игра «Кто быстрее». | 1 |  |
| 14 | Обучение удару по мячу, передаче и приёму мяча. Игра «Третий лишний». | 1 |  |
| 15 | Обучение удару по мячу, передаче и приёму мяча. Игра «Третий лишний». | 1 |  |
| 16. | Обучение удару по мячу, передаче и приёму мяча. Игра «Третий лишний». | 1 |  |
| 17. | ***Лёгкая атлетика***. Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование ходьбы в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Игровые упражнения. | 1 |  |
| 18 | Кроссовый бег 500, 1000м. | 1 |  |
| 19. | Кроссовый бег 500, 1000м. | 1 |  |
| 20 | Игры с бегом на скорость. Эстафета 4х100м. | 1 |  |
| 21. | Игры с бегом на скорость. Эстафета 4х100м. | 1 |  |
| 22 | Совершенствование прыжков в длину и в высоту. | 1 |  |
| 23. | Совершенствование прыжков в длину и в высоту. | 1 |  |
| 24. | Метание малого мяча на дальность. Толкание набивного мяча со скачка в сектор. | 1 |  |