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\_» 08\_\_ 2022г.

Составитель:

Гридчин А.А.

Учитель высшей категории

Екатеринбург - 2022

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре составлена с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Материал программы даёт возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

В данных классах обучаются дети, имеющие самые разнообразные нарушения развития: со стороны дыхательной системы, физического развития и моторики. Есть дети с параличом, остаточными явлениями ДЦП. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у этих детей двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Одной из особенностей детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения.

Словесная инструкция, даже в сочетании с показом, бывает не достаточной для усвоения упражнения. Требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Уроки планируются в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованиям различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Предлагаемая программа построена на основе учебной программы:

Н.А.Новосёлова, А.А.Шлыкова. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, 1 – 10 классы).- Екатеринбур: Центр «Учебная книга». 2004.,136с.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, дыхательные упражнения, прикладные упражнения, построения, перестроения, ритмические упражнения, прыжки, ходьба, бег, лазанье и перелезание, равновесие, игры.

Программа предусматривает решение следующих задач:

* обучение детей подготовке к уроку физкультуры;
* обучение правильному построению и знанию своего места в строю;
* обучение правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
* обучение ориентированию в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, стены, пол, углы);
* обучение простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
* обучение навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
* обучение выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
* обучение ходьбе и бегу в строю, в колонне, по одному;
* привитие навыков координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
* обучение мягкому приземлению в прыжках;
* обучение прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
* обучение правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
* обучение метанию, броскам и ловле мяча;
* обучение ходьбе в заданном ритме под хлопки, счёт и музыку;
* обучение выполнению простейших упражнений в определённом ритме;
* обучение сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
* обучение преодолению простейших препятствий;
* обучение переноске различных грузов;
* обучение целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

На уроках физкультуры решаются следующие коррекционные задачи:

* развитие воображения, образного мышления, пространственных представлений;
* развитие пространственной дифференциации и точности движений;
* формирование навыка правильного дыхания;
* развитие слухоречевого восприятия, навыка точного выполнения словесной инструкции;
* развитие координации движений.

***Оценка устных ответов учащихся с тяжёлой и умеренной умственной отсталостью:***

Отметка «5» ставится ученику, если он дает правильные ответы на вопросы, используя речь или жесты; может подтвердить правильность ответа предметно-практическими действиями;

Отметка «4» ставится ученику, если при ответе на вопрос он нуждается в опоре на конкретные образы; нуждается в дополнительных вопросах учителя; все недочеты ученик исправляет при помощи учителя.

Отметка «3» ставится ученику, если он не соотносит названия спортивных снарядов с реальными предметами, на вопросы может ответить только с помощью учителя.

***При оценивании выполнения физических упражнений детьми с тяжёлой и умеренной умственной отсталостью:***

Отметка «5» ставится, если ученик после показа и словесной инструкции пытается выполнить упражнение.

Отметка «4» ставится, если ученик после показа и словесной инструкции, с помощью учителя выполняет элементы данного упражнения

Отметка «3» ставится, если ученик слушает объяснение учителя, смотрит, как выполняется упражнение и с максимальной помощью учителя пытается выполнить один из элементов упражнения.

Оценки «2» и «1» не ставятся.

**Литература, используемая педагогом**

1.Н.А.Новосёлова, А.А.Шлыкова. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, 1 – 10 классы).- Екатеринбур: Центр «Учебная книга». 2004., 136с.

2.Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы /под редакцией И.М.Бгажноковой**.** – М. Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2007.-181с- (Коррекционная педагогика).

3.Воспитание и обучение детей и подростков с тяжёлыми и множественными нарушениями развития /под редакцией И.М.Бгажноковой**.** – М. Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2007.-239с- (Коррекционная педагогика).

4.Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов дефектол.ф-тов пед. ин.-тов /под ред. В.В.Воронковой – М.: Школа-Пресс. 1994.-416с.

5.Обучение учащихся 1 – 4 классов вспомогательной школы: (Изобразит искусство, физ. культура, ручной труд, пение и музыка). Пособие для учителей/ Под ред. В.Г.Петровой. – М.: Просвещение, 1983.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физкультура, 8 класс (для детей с УиТУО)** | |  |
| **№** | **Наименование темы изучения** | **Количество часов** |
| **1 триместр - 16ч.** | |  |
| 1. | ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*** Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. | 1 |
| 2 | Дыхательные упражнения. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. | 1 |
| 3 | Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 4 | Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 5. | Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. | 1 |
| 6 | Обучение выполнению упражнений "Кошечка", "Скамеечка". | 1 |
| 7. | Обучение выполнению упражнений "Кошечка", "Скамеечка". | 1 |
| 8 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 9 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 10. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 11. | Ритмические упражнения. | 1 |
| 12 | Ритмические упражнения. | 1 |
| 13 | Остановка движения с прекращением движения музыки. | 1 |
| 14. | Остановка движения с прекращением движения музыки. | 1 |
| 15 | Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки. | 1 |
| 16. | Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки. | 1 |
| **2 триместр - 28ч.** | | |
| 1 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. | 1 |
| 2 | Повороты по ориентирам с указанием стороны. | 1 |
| 3 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 4 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 5 | ***Построения, перестроения***. Выполнение команд: "Шагом марш!", "Класс, стой!" | 1 |
| 6 | Выполнение команд: "Шагом марш!", "Класс, стой!" | 1 |
| 7 | ***Ходьба и бег.*** Ходьба с остановками по слуховому сигналу. | 1 |
| 8 | Ходьба с остановками по слуховому сигналу. | 1 |
| 9 | Ходьба с остановками по зрительному сигналу. | 1 |
| 10 | Ходьба с остановками по зрительному сигналу. | 1 |
| 11 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. | 1 |
| 12 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. | 1 |
| 13 | ***Прыжки.***  Прыжки на одной ноге на месте. | 1 |
| 14 | Прыжки на одной ноге на месте. | 1 |
| 15 | Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. | 1 |
| 16 | Прыжки на месте на двух ногах с поворотами на 45 градусов. | 1 |
| 17 | Прыжки с одной ноги на две. | 1 |
| 18 | Прыжки с одной ноги на две. | 1 |
| 19 | Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. | 1 |
| 20 | Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. | 1 |
| 21 | Катание мяча между расавленными предметами. | 1 |
| 22 | Катание мяча между расавленными предметами. | 1 |
| 23 | Передача большого мяча в колонне между ног. | 1 |
| 24-25 | Передача большого мяча в колонне между ног. | 2 |
| 26-28 | Передача большого мяча в колонне между ног. | 3 |
| **3 триместр - 24ч.** | |  |
| **1** | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 2. | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 3 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 4. | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 4 | ***Ходьба и бег.***  Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 |
| 5 | Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 |
| 6 | Бег в играх. | 1 |
| 7 | Бег в играх. | 1 |
| 8 | Бег в играх. | 1 |
| 9 | Прыжки. Прыжки в глубину с двух ног на две ( гимнастическая скамейка между ногами). | 1 |
| 10. | Прыжки в глубину с двух ног на две ( гимнастическая скамейка между ногами). | 1 |
| 11 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и опорой на руки. | 1 |
| 12. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и опорой на руки. | 1 |
| 13. | ***Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.*** Метание малого мяча с места через натянутую верёвку. | 1 |
|  | Метание малого мяча с места через натянутую верёвку. | 1 |
| 14. | Броски мяча в сторону с расстояния 2-3м., правой и левой рукой из-за головы. | 1 |
|  | Броски мяча в сторону с расстояния 2-3м., правой и левой рукой из-за головы. | 1 |
| 15. | Метание мяча в "корзину", стоящую на полу. | 1 |
| 16 | Метание мяча в "корзину", стоящую на полу. | 1 |
| 17. | Метание мяча в "корзину", стоящую на полу. |  |
| 18 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 19 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 20 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | 1 |
| 21 | Переноска гимнастических палок (8 - 10шт.). | 1 |
| 22 | Переноска гимнастических палок (8 - 10шт.). | 1 |
| 23. | Переноска гимнастических палок (8 - 10шт.). | 1 |
| 24 | Переноска гимнастического мата (8чел.). | 1 |