

Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 18»



<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения начальных классов Протокол № <u>1</u> от «31» 08.2020г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № <u>1</u> «31» 08.2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы /С.А.Кислюк/ Приказ №83/2 ОД от «31» 08. 2020г.</p>
---	---	---

Рабочая программа, реализующая адаптированную основную общеобразовательную программу основного общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету:
«Физическое воспитание»
8 класс

ФИО педагога — разработчика программы:
Лисунов Владислав Игнатович
Педагогический стаж – 1 год
Квалификация - без категории

2020 – 2021 учебный год

1. Пояснительная записка к учебному курсу

Рабочая программа для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слепых обучающихся разработана в соответствии с:

-требованиями ст.14,32 Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»,

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15»).

Программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе содержания учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2013 г.) с использованием материалов из «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида» (Б. В. Сермеев, Л. И. Плаксина. М. Просвещение, 1997 г.) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и «Программы физического воспитания учащихся 5-10 классов для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой».

Для прохождения программы в 8 классе в учебном процессе для обучения используются учебник: Виленский М.Я. «Физическая культура 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М. Просвещение, 2017 г.

Программа предназначена для учащихся 8 коррекционного класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

1.1.Цель данного курса:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.2. Задачи данного курса

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата, сохранение зрительного анализатора);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры: голбол, футбол слепых);
- освоение знаний о физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), формирование здорового образа

жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика курса:

Физическое воспитание слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушениями зрения и интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями зрения и интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением зрения и интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; реакции;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и

корректирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании 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.

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. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами. 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**».

В него включены подвижные игры и спортивные. 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.

В школе для детей с нарушениями зрения и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). 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. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 4-5 коррекционных классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными 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. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Физическое здоровье является одной из главных составляющих самостоятельной жизни ученика, поэтому физическое воспитание (обучение) рассматривается в числе приоритетных задач, создаются все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

3. Место предмета в учебном плане

Программа предназначена для учащихся 5 коррекционного класса и рассчитана на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Распределение учебного материала по разделам программы и классов

Класс	Виды упражнений, количество часов			Всего часов
	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры и подвижные игры	
8	24	38	40	102

4. Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слабовидящих с нарушением интеллекта:

Характерной особенностью детей с нарушениями зрения и интеллектуальными нарушениями является наличие у них разнообразных вторичных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем и зрения. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития детей с нарушениями зрения добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8 класс

Теоретические сведения: физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика:

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: - построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении.

- упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек.

Регулирование дыхания во время кроссового бега.
- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами;
- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении;

- *упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч);

- *упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

- *упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

- *упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.* Фигурная маршрутовка в направлении различных ориентиров и между ними. Передвижение в колонне с соблюдением определенной дистанции.

Упражнения с предметами

- *с гимнастическими палками.* Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения.

- *с набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

- *упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серии по 10—12 повторений.

- *упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног).

- *переноска груза и передача предметов.* Переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей различными способами.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз.

Равновесие. Ходьба с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

Легкая атлетика

- *ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

- *прыжки.* Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

- *метание*. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Голбол (судейство игр, правила игры в голбол). Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в движении снизу от груди. Подбирание летящего мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры.

Футбол для слепых. (Наказания при нарушениях правил игры). Прием и передача мяча после перемещений. Прямая передача мяча. Прямой нападающий удар. Прыжки вверх с места и шага. Учебная игра. Подвижные игры с элементами футбола.

Межпредметные связи

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

География: планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в частности, человека).

История: зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

6. Требования к уровню подготовки обучающихся

Планируемые результаты освоения программ.

8 класс

Знать:

- требования к строевому шагу;
- простейшие правила судейства по бегу, метанию;
- как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в голбол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, метать;
- принимать и передавать мяч паром после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в паром в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

7. Критерии и нормы оценки знаний слабовидящих обучающихся

Критерии оценивания практических работ на уроках физической культуры.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

8. Перечень учебно-методического и программного обеспечения, используемого для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного курса

Литература и средства обучения:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение - 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //- Омск, СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 1989.
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие. - М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 8 класс (25 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Основы знаний.	
1-2.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице».	2
	Ходьба.	
3-4.	Выполнение ходьбы на скорость. Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м	2
5-6.	Обучение ходьбе по пересеченной местности.	2
	Бег.	
7-8.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин.	2
9-10.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м	2
11-12.	Повторение кроссового бега	2
	Прыжки.	
13-14.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия.	2
15.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте	1
16.	Повторение прыжка в длину подбор индивидуального разбега.	1
17.	Обучение прыжку с места и с небольшого разбега.	1
18.	Повторение прыжка в высоту; подбор индивидуального разбега.	1
	Голбол.	
19.	Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приема, передачи и подачи мяча.	1
20.	Обучение приему и передачи мяча в парах после перемещений.	1
21.	Обучение нижней прямой подаче.	1
22.	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1
23-24.	Обучение передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	2
25.	Обучение передаче мяча в зонах.	1

II четверть 8 класс (23 часа)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
	Строевые упражнения.	
1-2.	Закрепление всех видов перестроения.	2
3-4.	Повторение поворотов на месте и в движении.	2
	Лазание и перелазание.	
5-6.	Выполнение лазанья на скорость различными способами на гимнастической стенке.	2
	Равновесие.	
7-8.	Повторение ходьбы с доставание с пола мячей, гимнастических палок.	2
9-10.	Совершенствование прыжка с места.	2
	Голбол.	
11-12.	Повторение правильной передачи мяча.	2
13-14.	Повторение ловли мяча двумя руками.	2
15-16.	Закрепление ведения мяча.	2
17-18.	Закрепление бросков мяча от груди.	2
19-20.	Выполнение бросков с разных позиций и расстояния.	2
21-23.	Применение изученных приёмов в учебной игре.	3

III четверть 8 класс (29 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Футбол для слепых.	
1-2.	Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи.	2
3-4.	Изучение наказаний при нарушениях правил игры.	2
5-7.	Обучение приёму и передаче мяча в парах на месте.	3
8-11.	Обучение приёму и передаче мяча в парах после перемещения.	4
12-13.	Обучение передаче мяча.	2
14-16.	Обучение верхней прямой подаче.	3

17-19.	Обучение нижней прямой подаче.	3
20-22.	Ознакомление с прямым нападающим ударом	3
23-25.	Ознакомление с ведением мяча на поле	3
26-29.	Выполнение учебной игры.	4

IV четверть 8 класс (25 часов)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов
	Бег.	
1-2.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин.	2
3-4.	Повторение бега с ускорением.	2
5-6.	Повторение кроссового бега.	2
7-8.	Повторение эстафетного бега	2
	Прыжки.	
9-10.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия.	2
11-12.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте.	2
13-14.	Повторение прыжка в длину способом; подбор индивидуального разбега.	2
15-16.	Повторение прыжка с места и с небольшого разбега.	2
17-18.	Повторение прыжка в длину; подбор индивидуального разбега.	2
	Голбол.	
19-21.	Повторение нижней прямой подачи.	3
22-23.	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	2
24.	Повторение передачи мяча после перемещения. Учебная игра.	1
25.	Повторение передачи мяча вправо, влево. Учебная игра	1