



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» с. Денискино муниципального района Шенталинский Самарской области

«Рассмотрено» на заседании МО  
учителей- предметников:   
Протокол № 1 от «21» августа 2020г.

«Проверено»  
Зам. директора по УВР:  
 /Фалыхова Ф.Г./  
30» августа 2020г.



**Адаптированная образовательная рабочая программа**

**по предмету « Физическая культура»**

**для 8 класса ( индивидуальное обучение )**

**Составитель:**

**учитель Фалыхова Ф.Г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы по специальной (коррекционной) программе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

Нередко встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития 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 ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

## **2. Содержание учебного предмета.**

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, игры, лыжи.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. 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 в соответствии с климатическими особенностями региона.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

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 сердечно-сосудистую, 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи 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, булавы, 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. Известно, что 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.

Одним из важнейших разделов программы является **раздел «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. Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений 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. 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, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов

№/п	Тема урока	Вид урока	Основные знания	Формируемые умения и знания	Форма проверки	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Обучающий, комбинированный	Ходьба на скорость (до 15-20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50- 100м. Бег на 100м с различного старта. Кроссовый бег на 500-1000м. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе. Тройной прыжок с места. Броски набивного мяча весом 3 кг. Метание в цель.	Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину; метать набивной мяч.	Сдача нормативов. Эстафеты.	7
2	Гимнастика, акробатика	Обучающий, комбинированный	Закрепление всех видов перестроений. Из исходного положения палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом её до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. Катание набивного мяча с продвижением	Знать: что такое фигурная маршировка, требование к строевому шагу, фазы опорного прыжка. Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, изменять направление движения по команде.	Эстафеты. Игры.	4

			на другой. Броски мяча руками друг другу. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Кувырок назад из положения сидя. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними.			
3	Подвижные, спортивные и зимние игры	Обучающий, комбинированный	Техника приёма и передача мяча и подачи. Много скоки. Упражнения с набивными мячами.	Знать: каким наказанием подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.	Разновидность эстафет. (в зале, на снегу, на льду). Игры.	3
4	Лыжи	Обучающий, комбинированный	Занятия лыжами. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двушажный ход. Подъемы и спуски с гор. Передвижение на лыжах до 3 км.	Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными.	Сдача нормативов.	3

