

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 городского округа Чапаевск Самарской области**

**Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий
обучающегося 8 «А» класса по предмету
«Физическая культура»**

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающегося 8 класса (индивидуально на дому) разработана на основе учебного плана ГБОУ СОШ №8 г. о. Чапаевск, программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида 5-9 классы. В 2-х сборниках Под ред. Под редакцией В.В. Воронковой / М. Владос 2011 Физическое воспитание {В.М. Мозговой}

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательной Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы, является продолжением программы подготовительных 4 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Цели и задачи

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся 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.

Формы и методы обучения:

- метод подражания, метод обследования, метод беседы, метод сравнения, методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением техники выполнения физических упражнений и развитием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Технологии обучения:

дифференциация и индивидуализация обучения, здоровье-сберегающие, игровые.

Результаты обучения представлены в требованиях к уровню подготовки обучающихся и содержат три компонента:

- знать/понимать – перечень необходимых для усвоения и воспроизведения каждым обучающимся знаний;
- уметь – владение конкретными умениями и навыками данного учебного предмета, основанными на более сложной, чем воспроизведение, деятельности. (например, анализировать, сравнивать, различать, приводить примеры, определять признаки и др.);
- третий компонент – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни - объединяет группу умений, которыми обучающийся может пользоваться самостоятельно в повседневной жизни, вне учебного процесса.

Место предмета в учебном плане образовательного учреждения для обучающихся на дому

По учебному плану ОО на уроки физической культуры отводится 1 час в неделю (34 часа в год)

Обоснование выбора учебно-методического комплекта для реализации рабочей программы

Выбор системы обучения и учебно-методического комплекта по физической культуре для реализации рабочей программы основан на | анализе образовательных потребностей обучающегося; наличие учебно-методического, материально- технического, информационного обеспечения, а так же:

- соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям обучающегося;
- завершённость учебной линии.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
	8 класс	34
I	Гимнастика	8
II	Лёгкая атлетика	8
III	Зимние виды спорта	8
IV	Спортивные игры	8

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	8 класс	34
I	Гимнастика	8
	<p>Теоретические сведения Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая. Техника безопасности на уроках гимнастики при выполнении упражнений.</p> <p>Практический материал Построения, перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкания в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага. Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц рук, ног. Упражнения на развитие мышц туловища и ног. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячами. Упражнения с гантелями.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с</p>	

	<p>подбрасыванием и ловлей предметов.</p> <p>Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.</p> <p>Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями;</p>	
II	Лёгкая атлетика	12
	<p>Теоретические сведения</p> <p>Практическая значимость развития физических качеств, средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Практический материал</p> <p>Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.</p> <p>Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12 -15 мин.</p> <p>Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).</p> <p>Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.</p> <p>Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, сгибание- разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.</p> <p>С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.</p> <p>С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).</p> <p>Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели - подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах - выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3 - 4 серий по 10-12 повторений.</p> <p>Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из</p>	

	<p>различных исходных положений.</p> <p>Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезания через различные препятствия.</p> <p>Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.</p>	
III	Зимние виды спорта	3
	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Теоретический материал Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Практический материал Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе Передвижения на лыжах .</p>	
IV	Спортивные игры	11
	<p>Теоретические сведения Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол</p> <p>Теоретические сведения Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся.</p> <p>Практический материал Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.</p> <p>Волейбол</p> <p>Теоретические сведения Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.</p> <p>Практический материал Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Теоретические сведения Парные игры, правила соревнований.</p> <p>Практический материал Тактические приёмы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.</p>	

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	8 класс	34
I	Легкая атлетика	6
1	Теоретический материал Вводный урок: техника безопасности, правила поведения на уроках.	1
2	Беговые и прыжковые упражнения.	1
3	Ходьба 100 метров.	1
4	Бег 60,100 метров	1
5	Метание теннисного мяча.	2
6	Прыжки в длину с разбега.	2
II	Гимнастика	5
7	Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц рук, ног. Упражнения на развитие мышц туловища и ног.	1
8	Упражнения на развитие координации движений.	1
9	Упражнения со скакалкой.	1
10	Упражнения с мячом.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
III	Баскетбол	2
12	Техника безопасности. Передачи мяча в парах.	1
13	Ведение мяча с обводкой предметов.	1
IV	Лыжи	3
14	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Зимние виды спорта (беседа)	1
15	Техника попеременных ходов.	1
16	Техника одновременных ходов. Техника поворотов на месте и в движении.	1
V	Волейбол	5
17	Техника безопасности. Приемы и передачи мяча.	1
18	Подачи мяча.	1
19	Техника игры под сеткой (просмотр видеоролика).	1
20	Техника игры в защите (просмотр видеоролика).	1
21	Подачи, прием и передачи мяча.	1
VI	Настольный теннис	4
22	Одиночные игры.	1
23	Парные игры (просмотр видеоролика).	1
24	Техника безопасности. Техника подач мяча.	1
25	Техника приемов и передач мяча.	1

VIII	Гимнастика	4
26	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1
27	Упражнения на развитие мышц туловища и ног.	1
28	Упражнения на развитие мышц кистей и рук.	1
IX	Легкая атлетика	6
29	Ходьба 60 метров на время.	1
30	Бег 60 метров. Бег 100 метров.	1
31	Прыжки в длину с разбега.	1
32	Метание теннисного мяча на дальность.	1
33	Метание теннисного мяча в цель.	1
34	Летние виды спорта. (беседа)	1

Требования к уровню подготовки обучающейся 8 класса

Обучающийся должен **знать**:

- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- правила заливки льда.

Обучающийся должен **уметь**:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с осложнениями (выше снаряд);
- бежать переменной скоростью в течение 6 мин, в равномерном медленном темпе в течение 10 -12 мин;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м.