

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ООШ № 5»

З.Е.Ширшова

Приказ от « 30 » 08. 2019г. № 213/2

Адаптированная
рабочая программа
по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(умственная отсталость)
7 класс
2019 -2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.:Просвещение, 2006.
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2018-2019 учебный год».
5. Годового учебного календарного графика на 2019-2020 учебный год.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. 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 ограниченными возможностями здоровья 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 ограниченными возможностями здоровья 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 позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей 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.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. 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. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

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 сердечнососудистую, 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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, 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.

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.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и 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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Учебный материал распределяется по 2 часа в неделю – 34 учебные недели в 5-7 классах, и 2 часа в неделю - 35 учебных недель в 8-9 классах.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,8	10,3
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине за головой, кол-во раз Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	- 7	18 -
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 1500 м, мин, с	7,50	8,20
К координации	Челночный бег 3 по 10 м, с Последовательное выполнение пяти перекладываний, сек. Броски малого мяча в стандартную корзину, м.	7,7 12,0 12,0	8,5 15,5 10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	29
3	Лыжная подготовка	12
4	Гимнастика	7
5	Легкая атлетика	20
6	ОРУ и ОФП	В содержании соответствующих разделов программы
	Итого	68

Формы и средства контроля

Контроль за усвоением умений и навыков, приобретенных в процессе обучения осуществляется посредством:

- Специальных уроков – соревнований по каждой теме;
- Сдачей нормативов по физическому развитию обучающихся;
- Сдачей зачетов по каждому разделу отдельных видов спорта;
- Участием в соревнованиях школьного, районного и межрайонного уровней.

Учебно-методические средства обучения

Литература:

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002..

Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002

.Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.

**Календарно-тематическое планирование
7 класс, 2 ч/неделя (68 часов)**

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата
Лёгкая атлетика 10 часов			
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	
6.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Эстафетный бег (100 м по кругу	1	
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	
Спортивные игры 10 часов			
11.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	
12.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	
13.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	
14.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	
15.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	
16.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	

17.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
18.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
19.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1	
20.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1	
Гимнастика и акробатика 7 часов			
21.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	
22.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1	
23.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1	
24.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	
25.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	
26.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1	
27.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	
Спортивные игр. Баскетбол 7 часов			
28.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	
29.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	
30.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
31.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	
32.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
33.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	
34.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	
Лыжная подготовка 12 часов			
35.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	
36.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
37.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	

38.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	
39.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	
40.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	
41.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
42.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	
43.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	
44.	Обучение повороту переступанием в движении Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	
45.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	
46.	Повторение поворота переступанием в движении Обучение торможения «плугом».	1	
Спортивные игры 12 часов			
47.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	
48.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
49.	Эстафета с ведением мяча	1	
50.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	
51.	Бег с ускорением до 10 м	1	
52.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
53.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	
54.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	
55.	Бег с ускорением до 10 м	1	
56.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
57.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	
58.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	
Лёгкая атлетика 10 часов			

59.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
60.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
61.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
62.	Подтягивание (м), вис (д). Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов	1	
63.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
65.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	
66.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	
67.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	
68.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	

