

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Жарковская средняя общеобразовательная школа №1"
Жарковского района Тверской области

**АДАптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата,
обучающихся по общеобразовательной программе**

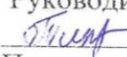
уровень образования: основное общее образование


8 класс

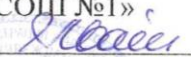
срок реализации программы: 2021-2022уч.г.

Составители:

Денисов Михаил Алексеевич,
учитель физической культуры

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 Е.Ю. Титова
Протокол заседания ШМО
№ 5
от «25» июня 2021г.,

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
 /О.В.Афанасьева
«26» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Жарковская
СОШ №1»
 /Г.С.Иванова
Приказ № 30 от
«30» 08 2021г.



п. Жарковский
2021 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Структура и содержание программы.....	5
Планируемые результаты	7
Критерии и нормы оценки	9
Контрольно-измерительный материал	11
Учебно-методический комплекс к программе.....	12

Пояснительная записка

Учащийся 8а класса МОУ «Жарковская СОШ №1» имеет двигательные нарушения.

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с ДЦП приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала. Перед изучением наиболее сложных разделов каждого курса проводится специальная пропедевтическая работа путем введения практических подготовительных упражнений, направленных на формирование конкретных умений и навыков. Материал предъявляется небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ. В соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме, на занятиях применяется дифференцированный подход.

Адаптированная образовательная программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся по физической культуре.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в 8 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физической культуре, которые отрабатываются в соответствии с Государственным стандартом, определяющим основы содержания образования для всех видов и типов средних общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Рабочая программа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, **решает следующие задачи:**

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание программы

Рабочая программа для 8 класса включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.
2. «Способы деятельности» - индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем. Оказание ПМП при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.
3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.
4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- классно-урочная.
- индивидуальные.
- групповые.
- дифференцированного обучения.
- объяснительно-иллюстративные.
- информационные.
- игровые.

Способы деятельности:

- ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.
- регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
- проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
- оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Содержание программы
8 класс

п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
Виды программного материала		
I	Основы знаний о физической культуре	Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.
II	Физическое совершенствование	
1	Строевые приемы и перестроения	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
2	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Индивидуальные комплексы ОРУ. Оздоровительная аэробная гимнастика. Корригирующие комплексы атлетической гимнастики. Упражнения из ЛФК. Комплексы ОРУ на избирательное развитие основных физических качеств.
3	Гимнастика с основами акробатики	Комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах (с учетом индивидуальных возможностей).
4	Легкая атлетика	Прикладные действия (туристская ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъёмы и спуски бегом по пологому склону).
5	Лыжные гонки	Преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее изученных лыжных ходов (юноши-1км, девушки-до 800м).
6	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, пионербол- технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Критерии и нормы оценки

I. Знания

При оценивании знаний по предмету учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями (на основании «Положения о нормах оценивания по общеобразовательным предметам для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, обучающихся по общеобразовательной программе; от 30.08.2013г). С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала. Нет должной аргументации и умения использовать знания в практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы правильно выполнены с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко и уверенно, с отличной осанкой. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных условиях	Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно допущено много ошибок

ь в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником			
---	--	--	--

Примечание: Учитель имеет право повысить ученику оценку – за отменное стремление ученика: хочет, а пока не может, не дано от природы. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: -самостоятельно организовывать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход деятельности и оценивать итоги	Учащийся умеет: -организовывать место в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Примечание: Учитель имеет право повысить ученику оценку – за отменное стремление ученика: хочет, а пока не может, не дано от природы. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Примечание: Учитель имеет право повысить ученику оценку – за отменное стремление ученика: хочет, а пока не может, не дано от природы. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Контрольно-измерительный материал

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны **знать**:

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре; содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической гимнастики (юноши).

Уметь:

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при изменении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки;

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки).

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

1. *сила* – прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу;

2. *гибкость* - из положения сидя наклон вперед (касание руками носков);

3. *быстрота* (по выбору) – скорость простой реакции (тест, падающий линейки, см);

4. *выносливость* – бег в спокойном темпе.

Учебно-методический комплекс к программе

1. Физическая культура. 1 — 11 кл. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2004. — 39с.
2. Каинов, А. Н., Калинин, В. Е., Калинина, Л. В. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: методические рекомендации. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 30 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.

Литература.

1. Зубова В.А., Лопуга Е.В. Организация и проведение занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ. Методическое пособие. - Барнаул, 2003.
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту; Под ред. Шапковой Л.В. - М.: Сов. спорт, 2002. - 212 с. - Библ.: с. 199-200. - Гриф: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту.
4. Харитоновна, Л.Г. Пальцевая гимнастика рук с элементами самомассажа. Текст. Методические рекомендации / Л.Г. Харитоновна, Л.А. Суянгулова, Л.В. Харченко. Омск: СибГАФК, 1996. - 35 с.