

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 86»**

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора

Дерябина Н.В.

31.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Школы-интерната №86»

Орлова Ю. А.

Приказ от 31.05.2021г. № 90 - о

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
7-9 класс**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(I ВАРИАНТ)**

Составили:

Матвеев Д.В.

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол от 31.05.2021 № 5

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для учащихся 7-9 классов. При ее составлении за основу были взяты следующие нормативные документы:

1). Адаптированная образовательная программа муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат № 86» на 2018-2023 г.г.

2) Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 5-9 кл.: В 2 сб./Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – М. – 303с.

3) Учебный план ГКОУ «Школа-интернат № 86»

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Программа физического воспитания учащихся 7—9 классов с умственной отсталостью является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся 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 возможностях детей с нарушениями интеллекта 13—18 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; 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 учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 7- 9 классов и составлена с учётом их возрастных и психологических особенностей развития, уровня

их знаний и умений.

Структура программы

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях развития.

Структурно и содержательно программа составлена таким образом.

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, требования к уровню подготовки выпускников.

Содержание программы

В программу включены следующие разделы: *гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.*

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.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

Программа рассчитана:

Клас	Виды упражнений, количество часов				Всего
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжи	
7	14	30	37	21	102
8	14	30	37	21	102
9	14	30	37	21	102

Оценивание по предмету

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 7—9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными 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 целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, учащийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Дети, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Формы контроля.

Оценивание теоретических знаний в форме тестирования.

Оценивание практических умений и навыков в форме сдачи нормативов.

Оценивание практических умений и навыков в форме практического выполнения упражнений.

Цель курса:

Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков и на этой основе достижения высокого уровня всесторонней физической подготовленности.

Задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств:
- силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движения; □ развитие эмоциональной сферы учащихся, социализация в обществе.

Основные направления коррекционной работы:

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

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

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

Благодаря спортивным 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.

Специфика программы

На каждую изучаемую тему отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как обучающиеся коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Лишь 15-20% от общего числа детей составляют обучающиеся, которые наиболее успешно овладевают учебным материалом; 30-35% обучающихся испытывают некоторые трудности в обучении; 35-40% детей нуждаются в разнообразных видах помощи (для таких детей часто не достаточно одного урока, чтобы понять и запомнить изучаемый материал); 10-15% обучающихся овладевают материалом на самом низком уровне. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и повторение, закрепление пройденного материала.

Виды и формы организации учебного процесса

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

Основные приемы:

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками

выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить. Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна **индивидуальная работа**, преимущество Школа-интернат №86 которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

Основные виды деятельности

- анализ, обобщение, группировка, систематизация полученных знаний; самостоятельное выполнение упражнений на основе изученного материала;
- установление причинно-следственных связей между техникой выполнения упражнения и ожидаемым результатом;
- работа, направленная на формирование умения слушать и повторять за учителем задания урока.

Учебно-методическое обеспечение

1. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, Москва ООО «ВЛАДОС», 2014;
2. Физическая культура Школа-интернат №86 7-9 класс. Матвеев 2016г. ОАО Издательство «Просвещение»
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

Планируемые результаты освоения курса

7 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником

упражнения на скамейке.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности
 - первая помощь при обморожении
 - правила соревнований
- Учащиеся должны уметь:
- преодоление дистанции до 3 км
 - повороты в движении
 - торможение
 - спуски и подъемы

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- розыгрыш мяча

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии □ выполнять ведение мяча с изменением направления □ выполнять остановку в два шага после ведения мяча.
- Бросок мяча с различных точек

8 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях
- переносить ученика втроем; • выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке.

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности
- первая помощь при обморожении • правила соревнований Учащиеся должны уметь:
- преодоление дистанции до 3 км
- повороты в движении
- торможение

спуски и подъемы

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека; • основы кроссового бега; бег на поворотах Учащиеся должны уметь:
- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом

«перешагивание»);

- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.
- Учащиеся должны уметь:
- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку □ выполнение приема мяча после подачи

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику игры

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча □ выполнение элемента «ведение два шага бросок» .

9 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником

упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- лазать по гимнастической стенке способом в два и три приема;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности
- первая помощь при обморожении
- правиласоревнований

Учащиеся должны уметь:

- преодоление дистанции до 3 км
- повороты в движении
- торможение спуски и подъемы

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах. Учащиеся должны уметь:
- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 8 мин; равномерно в медленном темпе 12 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- выполнение приема мяча после подачи
- выполнение блокирования □ выполнение атакующего удара

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику игры

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча
- выполнение элемента «ведение два шага бросок»
- передача мяча в движении в пара