

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре 8 класса(VIII вид) составлена на основе примерной программы специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. 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., разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного образования Федерального государственного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре с учетом физических социальных и психологических особенностей.

Данная рабочая программа рассчитана на 17 часов(0.5 часа в неделю).

разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного образования Федерального государственного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре с учетом физических социальных и психологических особенностей.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

1. ФЗ РФ от 29.12.2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 79 Организация получения образования обучающимися с ОВЗ.
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ».(выбор маршрута 4.1.)
5. Федеральный межведомственный комплексный план по вопросам организации инклюзивного образования и создания специальных условий для получения образования детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (утвержден 13.02.2015 года).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
7. Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г.;
- 8.Рабочая программа VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.Исаклы

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.

По результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования подтверждено, что ребёнок с установленной инвалидностью является обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и нуждается в организации специальных образовательных условий. Характерной особенностью обучающейся с недостатками интеллекта является наличие у неё разнообразных нарушений психического и физического (детский церебральный паралич, центральный тетрапарез с выраженными двигательными нарушениями) развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

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

Поэтому данная программа знакомит ребёнка с ОВЗ (ЗПР) теоритически по физической культуре.

Программа для детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теория и методика физической культуры и спорта

Целью рабочей программы индивидуального обучения обучающихся с ОВЗ по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям различными упражнениями в свободное время;

Общая характеристика учебного предмета

Предметом индивидуального обучения обучающегося с ОВЗ физической культуре является мыслительная активность человека. В процессе овладения этой деятельностью активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития физических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Особенности организации учебной деятельности по предмету.

В зависимости от поставленных на уроке задач, темы урока можно проводить уроки-беседы, интегрированные уроки, смешанные уроки с использованием наглядных и практических методов, домашние практические работы.

Для достижения поставленных задач можно использовать различные методы обучения. Учитель сам подбирает задания учащимся в порядке возрастания сложности. На уроках широко используются наглядные и практические методы, познавательные игры, соревновательное обучение, занимательные исторические факты.

В зависимости от методов обучения можно использовать различные формы обучения: индивидуальная форма работы, игровая деятельность.

Место учебного предмета в учебном плане.

Настоящая программа составлена для учащихся 8 класса(ОВЗ) ЗПР, находящихся на индивидуальное обучение по медицинским показаниям, рассчитана на 17 часов (из расчёта 0.5 часов в неделю)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного

В соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта будут достигнуты следующие результаты:

Личностные.

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; - понимание ценностей человеческой жизни, значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, социальное, эмоциональное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта ;
- самостоятельность выполнения личной гигиены;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство, развитие физических качеств; -понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх(на основе правил и представлений о нравственных нормах);- понимание причин успеха в физической культуре, способность к самооценке;

учащиеся получат возможность для формирования

- мотивации к овладению умениями организовывать (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.
- мотивация систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, вес и т.д.);
- стремление к совершенствованию физического развития;

Предметные.

Обучающийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств;

Метапредметные.

Регулятивные.

- самостоятельно выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий; - руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя)
- находить ошибки при учебных заданиях и уметь их исправлять;

Обучающийся получает возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия т.д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Познавательные.

Обучающийся научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;

Обучающийся получает возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя различные справочные материалы, учебные пособия, библиотеки и интернет;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать и группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры;

Коммуникативные.

Обучающийся научиться:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждения, приводить примеры;

- Обучающийся получает возможность:** - задавать вопросы на понимание технических приемов, способов; вопросы, необходимые для организации работы; - аргументировать собственную позицию и координировать ее с позиции партнера;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Содержание учебного предмета, курса.

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовку. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

2. Базовые понятия физической культуры.

- всестороннее развитие человека
- адаптивная гимнастика
- спортивная подготовка
- здоровье и здоровый образ жизни

3. Физическая культура человека

- правила проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- правила проведения самостоятельных занятий спортом.
- восстановительные процедуры.

4.Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития.

5.Оценка эффективности занятий физической культурой.

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- Словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- Наглядный метод (демонстрация);
- Используются современные образовательные технологии (корректирующих и коррекционных упражнений);
- Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение (применение тестов и заданий);
- Информационно – коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры);

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цели изучения дисциплины:

- **развитие** качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивости мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащении индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Задачи изучения дисциплины направлены на:

- 1)укрепление здоровья,
- 2)повышения физического потенциала работоспособности обучающихся,
- 3)формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

№	Вид программного материала	Количество Занятий
1.	История .Самопознание	10
1.1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2
1.2	Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка.	1
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
1.4	Первая помощь при травмах на занятиях физической культуры.	2
1.5	Самоконтроль. Физическое самовоспитание. Характер. Виды темпераментов.	3
2	Знание истории и основную базу спорта	7
2.1	Гимнастика	1
2.2	Баскетбол	1
2.3	Легкая атлетика	1
2.4	Волейбол	1
2.5	Футбол	1
2.6	Плавание	1
2.7	Гандбол	1
		17

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение	Планируемые предметные результаты
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Первые исторические записи о древних Олимпийских играх. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французу Пьеру де Кубертену.	Учебник	Получат возможность охарактеризовать Олимпийские игры древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
2	Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка.	1	Регулярно контролируя длину своего тела (например, раз в месяц). Массу тела нужно контролировать, измеряя ее хотя бы в раз месяц с помощью напольных весов. Осанка может быть правильной и неправильной.	Учебник	Получат возможность, знать какой бывает осанка, упражнения для поддержания правильной осанки, подбор инвентаря.
3-4	Здоровье и здоровый образ жизни.	2	Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качество личности.	Учебник	Получат возможность знать о здоровом образе жизни, знать, как правильно составлять режим дня,

					правильно составлять комплекс утренней гимнастики.
5-6	Первая помощь при травмах на занятиях физической культуры.	2	Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травм.	Учебник	Получат возможность знать, какие травмы бывают во время физическими занятиями, первая помощь при травматизме.
7-9	Самоконтроль. Физическое самовоспитание. Характер. Виды темпераментов.	3	Контроль над состоянием своего здоровья можно осуществлять по двум показателям. Физическое самовоспитание характеризуется работой над собою. Характер – это совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности	Учебник	Получат возможность, контролировать состояние своего здоровья ,научится как правильно работать над собою ,и изучить типы темпераментов.
10	Краткая характеристика гимнастики. Виды гимнастики.	1	В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях; спортивные виды гимнастики – спортивная гимнастика, художественная гимнастика , аэробика , акробатика.	Учебник	Получат возможность знать историю гимнастики и выдающихся отечественных спортсменов, различия каждого из видов гимнастики.
11	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Игра в баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека.	Учебник	Получат возможность знать историю баскетбола, основные правила игры в баскетбол, выдающихся

	Известные отечественные спортсмены.				спортсменов.
12	История легкой атлетики. Какие виды включает в себя легкая атлетика. Выдающиеся отечественные спортсмены.	1	Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости .Легкая Атлетика – королева спорта-объединяет более 40 соревновательных упражнений .	Учебник	Получат возможность знать историю легкой атлетики, какие виды легкой атлетики существуют, знать отечественных спортсменов.
13	История волейбола. Основные правила игры в волейбол Выдающиеся отечественные спортсмены.	1	Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки. Волейбол – командная игра.	Учебник	Получат возможность ,знать историю волейбола ,основные правила волейбола. Известных отечественных спортсменов

14	История футбола.	1	Футбол – одна из старейших спортивных игр, возникшая в Средние века. Основные правила.	Учебник	Получат возможность, знать историю футбола ,основные правила футбола и знание известных отечественных спортсменов
	Основные правила игры				
	Выдающиеся отечественные спортсмены				
15	Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Пешеходный туризм в настоящее время является наиболее распространенным. Это объясняется его доступностью.	Учебник	Получат возможность, знать как организацию и проведение пеших туристических походов. Знать Т.Б. и бережное отношение к природе.
	Техника безопасности и бережное отношение к природе.				
16	История возникновения плавания.	1	Возникновение плавания относится к древнейшим временам. Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие.	Учебник	Получат возможность, знать историю возникновения плавания и какие способы плавания существуют и знание известных отечественных спортсменов.
	Техника основных способов плавания				

	Выдающиеся отечественные спортсмены				
17	История возникновения гандбола.	1	Игра в ручной мяч, или гандбол, возникла в Дании. Основными элементами игры являются навыки , необходимые в повседневной жизни, - бег , прыжки, метания.	Учебник	Получат возможность , знать историю возникновения лыж, технику передвижения на лыжах, известных отечественных лыжников.
	Основные правила.				
	Отечественные гандбольные клубы				

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
-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем

для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок»