

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
коррекционно-развивающего
обучения

Руководитель _____ / Середа Н.В.

Протокол №5 от 10.06.21г

/

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ / О.А.Леонтьева/

22 июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ /Г.Д.Вишнякова/

Приказ № 116 от 10.08.2021г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 8 специального (коррекционного) класса
по адаптированной общеобразовательной программе
для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

Разработана Котовым В.И., учителем
первой квалификационной категории

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). 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 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.

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.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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.

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт; (знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование по видам спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры).

Целями и задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта 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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	8 класс
1	Гимнастика	20
2	Лёгкая атлетика	36
3	Лыжные гонки	12
4	Спортивные игры	34
	ИТОГО	102

Содержание учебного предмета

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девочки). мальчики прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см.) девочки прыжок боком с поворотом на 90(конь в ширину, высота 110см).

Знание о физической культуре значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей ;страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности .История возникновения и забвения античных олимпийских играх
Легкая атлетика. Овладения техникой спринтерского бега низкий старт до 30м.от 70 до 80. бег на результат 100м.

Овладения техникой длинного бега бег на 2000м(мальчики) и на 1500м (девочки).

Овладения техникой прыжка в длину прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладения техникой прыжка высоту прыжки высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладения техникой метания малого мяча в цель и на дальность девушки с расстояния 12-14, юноши—до 16м. бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места с шага, двух шагов, с трех шагов, четырех шагов вперед-вверх.

Знание о физической культуре влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

Лыжные гонки.

. Освоение техники лыжных ходов одновременный одношажный ход, коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4, 5км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «биатлон».

Знание о физической культуре значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся;

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в Российской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах, переломах и сотрясениях мозга;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	5	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				17	13	5
Бег 30 м с высокого старта, с	4.9	5.8	6.0	5.2	6.0	6.5
Бег 1000 м, мин. с	4.15	6.15	6.16	5.00	6.55	6.58
Прыжок в длину с места	200	170	150	190	160	140

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Раздел, тема	Количество часов
	легкая атлетика	18
1	Л/А. Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Новые строевые команды.	1
2	Л/А. Бег 6 минут. ОРУ. Бег с высокого старта. Бег-30м.	1
3	Л/А. Прыжок с места. Наклон в перед сидя. ОРУ.	1
4	Л/А. Челночный бег 4*9м. Подтягивание. Поднимание туловища за 1-мин.	1
5	Л/А. Спец. упр.бегуна. Бег-30м.Прыжок в длину с разбега.	1
6	Л/А. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Л/А. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Л/А. Ловля теннисного мяча. Эстафеты с теннисным мячом. Игра: лапта.	1
9	Л/А. Ловля теннисного мяча. Эстафеты с теннисным мячом. Игра: лапта.	1

10	Л/А. Ловля теннисного мяча. Развитие выносливости Прыжки через скакалку. Ведение футбольного мяча.	1
11	Л/А. Ловля теннисного мяча. Развитие выносливости Прыжки через скакалку. Ведение футбольного мяча.	1
12	Л/А. Бег 60 м с высокого старта. Ловля и передача малого мяча. Игра: лапта.	1
13	Л/А. Прыжки и метание в цель. Бег-400м.	1
14	Л/А. Передача эстафетной палочки. Ведение мяча.	1
15	Л/А. Кросс 600м. Встречная эстафета. Передача и удар ф/б мяча.	1
16	Л/А. Бег до 8-ми минут. Игра в футбол.	1
17	Л/А. Полоса препятствий. Игра в футбол. Подтягивание и вис на перекладине. Кросс 1000 м	1
18	А. Полоса препятствий. Игра в футбол. Подтягивание и вис на перекладине. Кросс 1000 м	1
	Гимнастика	6
	баскетбол-	12
19	Г-ка. Инструктаж по Т.Б. Кувырки в перед. Стойка на лопатках с приседа.	1
20	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми.	1
21	Б\Б. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
22	Г-ка. Кувырок назад. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты.	1
23	Б\Б. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
24	Б\Б. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
25	Г-ка. Стойка на голове и руках. Борьба.	1
26	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
27	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
28	Г-ка. Инструктаж по Т.Б. в зале гимнастики. Стойка на голове и руках. Вольные соединения.	1

29	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
30	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
31	Г-ка. Упр. на гимнастическом бревне. Гимнастический «мост». Вольные соединения. Борьба	1
32	Б\Б. Ведение мяча в движении.Эстафеты с мячом.	1
33	Б\Б. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок.	1
34	Г-ка. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.	1
35	Б\Б. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	1
36	Б\Б. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	1
	Лыжная подготовка-	15
37	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах, ступающий шаг.	1
38	Передвижение ступающим и приставным шагами, вырабатывать «чувство» лыж и снега.	1
39	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	1
40	Равномерное передвижение до 2000м.	1
41	Передвижение с поворотами, стойке лыжника при спуске.	1
42	Управление лыжами, техника попеременно двух шажный ход..	1
43	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	1
44	Одновременно бесшажный ход.	1
45	Одновременно бесшажный ход.	1
46	Кросс 800м.. Игра: «Кто быстрее».	1
47	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом.	1
48	Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	1

49	Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	1
50	Техника передвижения по пересеченной местности до 2км.	1
51	Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1
	Волейбол .атлетическая гимнастика	20 10
52	В\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт. играми. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук.	1
53	В\Б. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук. Игра «Пионербол».	1
54	А\Г. Инструктаж по Т.Б в зале атлетической гимнастики. Комплекс ОРУ с отягощением.	1
55	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	1
56	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	1
57	А\Г. Упр. с гантелями и с собственным весом.	1
58	В\Б. Прием и передача мяча с верху. Игра «Пионербол».	1
59	В\Б. Прием и передача мяча с верху. Игра «Пионербол».	1
60	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
61	В\Б. Нижняя передача мяча .	1
62	В\Б. Верхняя передача мяча .	1
63	А\Г. Комплекс силовой выносливости, упр. на перекладине.	1
64	В\Б. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
65	В\Б. Варианты подач мяча. Игра «Пионербол».	1
66	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
67	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	1
68	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	1
69	А\Г. Развитие верхне-плечевого пояса.	1
70	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра «Пионербол».	1

71	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра «Пионербол».	1
72	А\Г. Развитие нижних конечностей.	1
73	В\Б. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1
74	В\Б. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1
75	А\Г. Развитие мышц спины.	1
76	В\Б. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
77	В\Б. Варианты подач мяча через сетку.	1
78	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
79	В\Б. Нижняя прямая подача по зонам.	1
80	В\Б. Сочетание передач мяча.	1
81	А\Г. Круговая тренировка.	1
	<u>легкая атлетика</u>	21
82	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок с места.	1
83	Челночный бег. 3+10м.	1
84	Метание малого мяча в цель.	1
85	ОФП. Прыжок в высоту.	1
86	Сдать зачет: метание мяча в цель.	1
87	Бег 30 м.	1
88	Сдать зачет: прыжок в высоту. Игра «Вышибала»	1
89	Круговая тренировка. Сдать зачет: бега на 30м	1
90	Игра: футбол Кросс 600м. Игра: на внимание.	1
91	Преодоление полосы препятствий.	1
92	Метание малого мяча.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
95	Сдать зачет: бега на 200м. Игра: футбол.	1
96	Ведение мяча, удар, остановка щечкой.	1
97	Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
98	Развитие силовой выносливости: «Отжимание», «Подтягивание на перекладине».	1

99	Кросс 1000м. Остановка и удары мяча в футболе.	1
100	Бег по пересеченной местности. Упр. на перекладине.	1
101	Сдать зачет: бега на 1000м.	1
102	<u>Передача и ведение ф/б мяча.</u> Игра в футбол.	1

Учебно-методические средства обучения

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

4. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1989.

5. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1979.

6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.-64с.

7. Гурова А.И. Практикум по общей гигиене. М.:Ун-та дружбы народов, 1991.

8. Годик. М.А. Контроль тренировочных нагрузок. М.: ФиС,1988.

Ковалева Е.Н. Игры на свежем воздухе. М.: ДОМ XXI век, 2006.

9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.: ВЛАДОС 2004.

10. Дубровский В.И Движения для здоровья. М.:Знание, 1989.