

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая образовательная программа по адаптивной физической культуре

Класс: 8А

Учитель: Гнездилова М.В.

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. в силу с 01.09.2023);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599;

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ СКШ № 1 г. Ангарска от 01.09.2023г.

Место учебного предмета физическая культура определено учебным планом учреждения, относится к образовательным областям обязательной части.

Задачи образовательного курса 8 класса:

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его усвоения обучающимися воспитанниками 8 класса:

Курс данного предмета в 8 классе включает в себя изучение разделов: гимнастика, подвижные игры, лёгкая атлетика, футбол, дартс, ОФП, перестрелка, настольный теннис, волейбол, лапта, баскетбол. . Для реализации данного курса отводится 2 часа в неделю и составляет 67 часа за учебный год.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида ГОКУ специальная (коррекционная) школа №1 г. Ангарска. Она включает в себя все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта специального образования по физической культуре.

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 11 - 16 лет.

Развитие умственных способностей считается одной из важных задач и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реакция, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Программа составлена с учётом уровня физического развития и физической подготовки учащихся.

Если учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Рабочая программа построена на основе индивидуального и дифференцированного подхода, особенность которого состоит в том, что при развитии двигательных качеств класс нужно делить на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных особенностей.

Преобладающими формами текущего контроля выступают контрольные испытания, проводимые в сентябре и в мае (бег 30, 500 метров; прыжки в длину с места; сила кисти; отжимания от пола (лавочки); пресс за 30 секунд; гибкость). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, ОГК), обрабатываются и записываются в специальный журнал учёта и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы. Так же проводятся тесты на знание теоретических сведений по предмету физическая культура.

Содержание учебного предмета в 8 классе.

Учебный материал курса физической культуры 8 класса разбит на 10 разделов, изучаемых по принципу от простого к сложному.

1. Гимнастика - 8 час. Учащиеся знакомятся с приёмом размыкание уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. С целью лучшего усвоения учебного материала на уроках учащиеся изучают комплекс гимнастических упражнений. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по гимнастике.

2. Подвижные игры - 7 час. Учащиеся знакомятся с правилами поведения при проведении игр. При закреплении материала учащиеся самостоятельно проводят игры.

3. Лёгкая атлетика - 15 час. При изучении данного раздела учащиеся осваивают основы кроссового бега; бега по виражу; стартовый разгон с плавным переходом в бег; выполнение полёта в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнение перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; метать малый мяч на дальность; бежать равномерно в медленном темпе 8 минут. По окончании изучения каждой темы раздела проводятся соревнования по различным видам лёгкой атлетики.

4. Футбол - 4 час. Во время изучения данного раздела учащиеся играют в футбол по правилам, учатся наносить удары по катящемуся мячу, выполнять длинные передачи, обводку. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по футболу.

5. ОФП - 5 час. При изучении этого раздела уделяется внимание правильному положению тела при выполнении отжимания, приседания.

6. Перестрелка - 5 час. При изучении этого раздела большое значение уделяется развитию быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. Учащиеся выполняют правилами игры. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

7. Лепта - 4 час. В этом разделе учащиеся играют по основным правилам с минимальным подсказом учителя. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

8. Волейбол - 8 час. При изучении данного раздела учащиеся постигают выполнение верхней и прямой подачи. Выполнение передач в движении. При изучении данного раздела, для качественного улучшения материала, ребята играют в пионербол, "2 мяча". При изучении подач мяча проводится игра "Квадрат".

9. Настольный теннис - 4 час. Учащиеся самостоятельно играют в настольный теннис. Для лучшего усвоения материала проводятся соревнования по настольному теннису.

10. Баскетбол - 7 час. Учащиеся знакомятся с тем, как выполнять штрафные броски, сколько раз. Изучают выполнение броска по корзине двумя руками от груди с места. Выполнение передач в тройках, движении. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по баскетболу.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета в 8 классе.

Личностные результаты освоения учебного предмета в 8 классе:

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, эстетическое восприятие окружающего мира;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 8 классе.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- правила передачи эстафетной палочки в лёгкоатлетических эстафетах;
- как измерить давление, пульс;
- о наказаниях при нарушении правил в волейболе;
- правила соревнования одиночных игр в настольном теннисе;
- парные игры и командные игры; правила соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд);
- проводить анализ выполненного движения учащихся;
- выполнять акробатические комбинации;
- бежать 6 минут в различном темпе с переменной скоростью;
- выполнять прыжок в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- правильно выполнять штрафной бросок;
- пройти от 200 до 500 метров в быстром темпе;
- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом;
- выполнение бросков на месте и в движении с различных положений и расстояний;
- выполнять накаты справа (слева);
- самостоятельно играть в лапту;
- самостоятельно играть в квадрат;
- самостоятельно выполнять силовые упражнения в тренажёрном зале.

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Личностные:

- самоопределение;
- смыслообразование.

Познавательные:

- формирование цели;
- выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификация.

Действия постановки и решения проблемы

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настлан досками. Стены - штукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брусья настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

**8А класс
1 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
1	1	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	1	01.09.23.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила, рост, вес, ОГК	
		Футбол	4			
2	2	Правила ТБ на уроках футбола. Ведение мяча	1	05.09.23.		
3	3	Учебная игра в футбол	1	08.09.23.	Удары по мячу	
4	4	Учебная игра в футбол	1	12.09.23.	Передача мяча	
5	5	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	15.09.23.	Учебная игра	
		Лапта	4			
6	6	Подача мяча	1	19.09.23.	Учебная игра	
7	7	Удар по мячу	1	22.09.23.	Учебная игра	
8	8	Взаимодействие игроков на площадке	1	26.09.23.	Учебная игра	
9	9	Учебная игра в лапту	1	29.09.23.		
		Волейбол	8			
10	10	Правила ТБ на уроках волейбола	1	03.10.23.	Учебная игра в пионербол	
11	11	Приём и передача мяча	1	06.10.23.	Приём и передача мяча на месте	
12	12	Приём и передача мяча	1	10.10.23.	Приём и передача мяча после перемещений	
13	13	Приём и передача мяча	1	13.10.23.	Нижняя прямая подача мяча	

14	14	Подача мяча	1	17.10.23.	Учебная игра в "квадрат"	
15	15	Подача мяча	1	20.10.23.		
16,17	16,17	Учебная игра в пионербол	2	24.09.23, 27.10.23.	Игра у сетки	
По программе: 17 часов Выдано: 17 часов						

**8А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Перестрелка	5			
18,19	1,2	Броски малого мяча	2	07.11.23,10.11.23		
20	3	Совершенствование бросков малого мяча	1	14.11.23.	Тактические действия игроков	
21,22	4,5	Учебная игра "Перестрелка"	2	17.11.23,21.11.23	Учебная игра с подсказом учителя	
		Настольный теннис	4			
23	6	Поддача в настольном теннисе	1	24.11.23.	Разновидности ударов	
24	7	Поддача в настольном теннисе	1	28.11.23.	Игра с применением различных ударов по заданию учителя	
25	8	Учебная игра в настольный теннис	1	01.12.23.	Одиночная игра	
26	9	Учебная игра в настольный теннис	1	05.12.23.	Парная игра	
		Баскетбол	7			
27	10	Правила игры на уроках баскетбола. Перемещения в стойке баскетболиста	1	08.12.23.	Подвижные игры с перемещениями	
28	11	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	12.12.23.	Эстафеты с перемещениями	
29	12	Ведение мяча в движении. Обводка.	1	15.12.23.	Обводка конусов, учеников, стоящих с мячом.	
30	13	Учебная игра в баскетбол	1	19.12.23.	Ведение и обводка правой и левой рукой	
31	14	Ведение мяча. Обводка.	1	22.12.23.	Ведение мяча на месте	
32	15	Ведение мяча. Обводка.	1	26.12.23.	Ведение мяча в движении. Игра "Салки баскетболистов"	

33	16	Броски мяча в корзину с места.	1	29.12.23.	Броски мяча с места. Броски мяча в движении	
По программе: 16 часов Выдано: 16 часов						

**8А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	4			
34,35	1,2	Строевые упражнения	2	09.01.24,12.01.24	Фланг, интервал, дистанция. Передвижения по ориентирам	
36,37	3,4	Строевые упражнения	2	16.01.24,19.01.24		
		Подвижные игры	2			
38	5	Приём и передача в бадминтоне	1	23.01.24.		
39	6	Учебная игра в бадминтон	1	26.01.24.		
		Подвижные игры	1			
40	7	Игра "Последний герой"	1	30.01.24.	Урок - соревнование	
		Гимнастика	4			
41	8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Прыжок через козла	1	02.02.24.	Прыжок ноги врозь	
42,43	9,10	Разучивание гимнастических комбинаций	2	06.02.24,09.02.24	Длинный кувырок-кувырок назад в полушпагат- стойка на голове -стойка на лопатках- колесо -рандат	
44	11	Самостоятельное выполнение гимнастических комбинаций	1	13.02.24.		
		Легкая атлетика	3			
45	12	Прыжковые упражнения	1	16.02.24.	Выпрыгивание вверх, прыжки на одной ноге, прыжок вниз -вверх	

46,47	13,14	Прыжок в высоту	2	20.02.24,27.02.24	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Сгибание - разгибание в упоре лёжа	
		Дартс	2			
48,49	15,16	Правила ТБ во время игры в Дартс. Игра.	2	01.03.24,05.03.24	Самостоятельная игра с подсказом	
		Подвижные игры	2			
50,51	17,18	Игра "Квадрат"	2	12.03.24,15.03.24	Самостоятельная игра с подсказом	
По программе: 18 часов Выдано: 18 часов						

**8А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия
		ОФП	2		
52,53	1,2	Круговая тренировка	2	26.03.24. 29.03.24.	Отжимание, приседание, упор -присед -упор -лёжа
		Лёгкая атлетика	11		
54,55	3,4	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	02.04.24. 05.04.24.	Бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; бег с прямыми ногами
56	5	Прыжки в длину	1	09.04.24.	Отрабатывание толчка для прыжка в длину
57	6	Прыжки в длину	1	12.04.24.	Прыжки в длину способом "согнув ноги"
58	7	Прыжки в длину	1	16.04.24.	Прыжки в длину с небольшого разбега
59,60	8,9	Бег с низкого старта	2	19.04.24. 23.04.24.	Выбегание с низкого старта из различных и.п.
61	10	Бег 100 м на скорость	1	26.04.24.	Старт из положения с опорой на одну руку
62,63	11,12	Скоростной бег. Эстафета 4 по 100м	2	03.05.24 07.05.24.	Правила передачи эстафетной палочки
64	13	Спортивно - силовая подготовка	1	14.05.24.	Правила судейства бега, прыжков, метаний.
65-67	14-16	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	3	17.05.24. 21.05.24. 24.05.24.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила. Рост, вес,) ОГК
По программе: 16 часов Выдано: 16 часов					

По программе за год: 67 часов

Выдано за год: 67 часов