

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Сборный
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
на заседании
методического
объединения учителей
естественно-
математического
цикла



Протокол № 1
от 28.08.2018 г

Проверено
28 августа 2018г

Зам. директора по УВР

 М.Г.Корнишина

Утверждено
к использованию
в образовательном процессе

школы
Директор
 Н.А.Николаева

Приказ № 253 от 28.08.2018г.



**Индивидуальная адаптированная основная образовательная
программа для детей с нарушением интеллекта по
физической культуре
8 класс**

Составила: Швецова Л.А.,
учитель физической культуры.

пос. Сборный

2018-2019 учебный год

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) 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 11—16 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.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

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.

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

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

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы 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.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.)

**Распределение учебного материала по разделам программы и
классам**

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжи	
7	15	18	23	12	68
8	18	18	22	10	68
9	18	18	22	10	68

8 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата
1	Легкая атлетика 18 ч. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Бег в медленном темпе до 8—12 мин.	1	
3	Стартовый разбег; старты из различных положений.	1	
4	Эстафета 4 по 100 м.	1	
5	Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий.	1	
6	Встречные эстафеты.	1	
7	Бег в медленном темпе до 8—12 мин.	1	
8	Бег в медленном темпе до 8—12 мин.	1	
9	Бег на 100 м с различного старта.	1	
10	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.	1	
11	Бег в медленном темпе до 8—12 мин.	1	
12	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову.	1	
13	Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности.	1	
14	Прыжки на одной ноге через препятствия.	1	
15	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением.	1	
16	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	
17	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1	
18	Метание в цель.	1	
19	Гимнастика, акробатика 18 ч. Инструктаж по	1	

	ТБ.		
20	Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.	1	
21	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	1	
22	Ходьба в различном темпе, на-правлениях. Повороты в движении направо, налево.	1	
23	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении.	1	
24	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди.	1	
25	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.	1	
26	Упражнения набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями.	1	
27	Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.	1	
28	Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).	1	
29	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.	1	
30	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).	1	

31	Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.	1	
32	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	1	
33	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.	1	
34	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	1	
35	Лазанье по канату на заданную высоту.	1	
36	Лазанье по канату на заданную высоту.	1	
37	Лыжи 10 ч. Инструктаж по ТБ.	1	
38	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	
39	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
40	Одновременный двухшажный ход.	1	
41	Поворот махом на месте.	1	
42	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
43	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	
44	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	
45	Лыжные эстафеты.	1	
46	Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее".	1	
47	Подвижные и спортивные 22 ч. Инструктаж по ТБ.	1	
48	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.	1	

49	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1	
50	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	
51	Верхняя прямая подача.	1	
52	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	1	
53	Верхняя прямая подача.	1	
54	Учебная игра в волейбол.	1	
55	Подачи нижняя и верхняя прямые.	1	
56	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1	
57	Верхняя прямая подача.	1	
58	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	
59	Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку.	1	
60	Учебная игра в волейбол.	1	
61	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	
62	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	
63	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1	
64	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1	
65	Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).	1	
66	Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	1	

67	Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.	1	
68	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	