

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа п.Сибирский»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
А.Л. Конев / *Конев* /
протокол заседания МО № 1 от 30.08.2017 г.

Приложение 1 к ООП НОО
МКОУ ХМР «СОШ п. Сибирский»
Приказ № 249 от 31 августа 2017 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ)
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ДЛЯ 8-9 КЛАССОВ

**УЧИТЕЛЯ
СИДЫГАНОВА ВИТАЛИЯ ФЁДОРОВИЧА
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: ВСЕГО 70 ч.,
В НЕДЕЛЮ ПО 1 Ч.,**

2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

п. Сибирский
2017 г.

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью).

Особенностями обучающихся с задержкой психического развития являются: - -

отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при – относительно сохранной познавательной деятельности;

преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.

– склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами; – из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень

– сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности; отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;

– задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;

– эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;

– недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;

– слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на– уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;

- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения; слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;

- недостаточность развития памяти проявляется в: снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости; большей– сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания; преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной; низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию; недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении; слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;

- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений. –

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 6-9 классов разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Программа реализуется по федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Срок реализации программы – 1 год. Нормативная документы, на основании которых разработана программа: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального– государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении

Федерального– перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Вестник образования, 2014. – №№ 11, 12 или сайт [http:// www. vestnik.ru, edu.ru](http://www.vestnik.ru, edu.ru)) с изменениями от 08.06.2015 №576, от 14.08.2015 №825; Письмо Минобрнауки России от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения– образовательных учреждений» («Вестник образования», 2005, № 11 или сайт <http:// www. vestnik.ru, edu.ru>);

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб.дляобщеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно- ориентированной и реабилитационно - релаксационной направленностью, техническими действиями приемами базовых видов спорта;

- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;

- овладение системой знаний о физической культуре,ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивиантногоповедения и вредных привычек, об укреплении и длительномсохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

- воспитание положительных качеств личности, нормколлективного взаимодействия и творческого сотрудничества,взаимопомощи и уважения в совместных формах занятийфизкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной. деятельностью.

Общая характеристика

Значение предмета для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В ходе занятий физической культурой у детей с ОВЗ происходит формирование либо коррекция уже имеющихся уровней физической подготовленности. В процессе занятий появляется возможность вести целенаправленную работу по развитию внимания, памяти и мышления. Это основные составляющие познавательной деятельности, так как познавательная деятельность у обучающихся с ОВЗ имеет свои особенности и тоже нуждается в коррекции. Также в процессе занятий у обучающихся развивается пространственное воображение и умение ориентироваться в малом пространстве, развивается зрительное восприятие и мелкая моторика, совершенствуются коммуникативныенавыки, умения совершать совместные действия.

При составлении рабочей программы использована авторская программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича «Рабочая программа. Физкультура 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 2-е издание: Волгоград: Учитель, 2013 г.».

Выбор авторской программы обусловлен тем, что она предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подхода к содержанию образования. В ней определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля. Программа помогает спланировать образовательный процесс в рамках ФГОС, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся.

Программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича выбрана для преподавания в 5-7 классах для обучающихся с ОВЗ, т.к. программный материал авторы поделили на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам ежегодно за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения сведений можно выделить время в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся с ОВЗ умение. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья.

Основные виды деятельности обучающихся:

фронтальное занятие;

- самостоятельная работа;
- работа с текстом учебника (теория);
- подготовка доклада или презентация;
- индивидуальное выполнение задания;
- зачетный урок;
- работа со спортивным инвентарем;
- работа в парах, группах.

– Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система,

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ: Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в: том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;

- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;
- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря.

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР в 6-7 классах.

Места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в, в 8-9 классах по 34 ч.

1. Содержания программы

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	18	12	102
Лёгкая атлетика	33	36	162
Спортивные игры	33	36	156
Лыжная подготовка	21	21	105
Итого:	105	105	525

3. Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов умственно отсталых детей

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

5.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 8

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректурка
Лёгкая атлетика (18 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1		
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1		
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1		
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
6	Прыжки в длину с места Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1		

Гимнастика и акробатика 18ч				
7	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1		
8	Повороты в движении направо, налево	1		
9	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1		
10	Прыжки через скакалку Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1		
11	Прыжки через скакалку Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1		
Волейбол 15ч				
12	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
13	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
14	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
15	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
16	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
Лыжная подготовка 21ч				
17	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
18	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
19	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
21	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
22	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1		
23	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
24	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
25	Торможение «плугом».	1		
26	Обучение правильному падению при спуске	1		
27	Повторение правильному падению при спуске	1		
28	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
29	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		

Баскетбол 18ч				
30	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
31	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
32	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика 15				
33	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		
35	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

предмет

Класс 9

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Коррек тировка
Лёгкая атлетика (21 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
Гимнастика и акробатика (12 час)				

7	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
8	Закрепление всех видов перестроений Лазание и перелезание	1		
9	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		
10	Прыжки со скакалкой. Обучение акробатической комбинации.	1		
11	Повторении акробатической комбинации.	1		
Спортивные игры. Волейбол (18 час)				
12	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
13	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
14	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
15	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
16	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
Лыжная подготовка (21 час)				
17	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
18	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
19	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
21	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
22	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1		
23	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
24	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
25	Торможение «плугом».	1		
26	Обучение правильному падению при спуске	1		
27	Повторение правильному падению при спуске	1		
28	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
29	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)				

30	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
31	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
32	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика (15 ч)				
33	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
35	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		

6. Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Виленкин М.Я., Туревский И.М. . Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов.-М:Просвещение, 2014г.
2. Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов.- М:Просвещение, 2012 г.
3. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.