

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Екатериновка муниципального района Приволжский
Самарской области

Рассмотрена на заседании школьного
методического объединения и рекомендована к
утверждению

(протокол № 1 от 04.09.2020 г.)

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка

 Е.Н. Измайлова

Приказ № 41/3 от 07.09.2020 г



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся с ОВЗ (с задержкой психического развития)

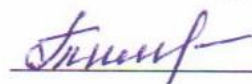
учебного предмета (курса, внеурочной деятельности)

Физическая культура

для 8 класса

«Проверена»

Заместитель директора по УВР

 (Тими́на С.В.)

04.09.2020 г.

2020 год

Рабочая программа с изменениями и дополнениями, проверенными заместителем директора по УВР 28.10.2020 г., рассмотренными на заседании школьного методического объединения (протокол №2 от 28.10.2020 г.), утвержденными приказом № 48/1 от 29.10.2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 класса с ОВЗ (ЗПР) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 - ФГОС ООО, утвержденным приказом министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями и дополнениями);
 - АООП ООО для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 38 от 28.08.2020 г. ;
 - Положением о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка, утвержденным приказом № 4/1 от 8.02.2018 г. (с изменениями и дополнениями);
- Программой: Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2020г.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю 102 ч.

В связи с продлением осенних каникул 2020-2021 учебного года на одну неделю по причине пандемии по коронавирусной инфекции уменьшено количество часов на изучение предмета в 8 классе на 3 часов без изменения содержания программы (8 класс 99 часов в год) (приказ № 48/1 от 29.10.2020 г.).

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Содействовать воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

Освоить системы знаний, необходимые для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

Формировать развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обучать технике правильного выполнения физических упражнений.

Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развить двигательные качества (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.

Развить пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепить и сохранить здоровье, закаливать организм учащихся.

Активизировать защитные силы организма ребёнка.

Укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Корректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Корректировать и развивать общую и мелкую моторику.

Воспитательные задачи:

Воспитать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

Формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Введение -1 час

Знания о физической культуре

Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук -38 часа

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного

сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения -10 часов

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Раздел 4. Упражнения на координацию-10 часов

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса-10 часов

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость-10 часов

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Раздел 7. Элементы спортивных игр -20 часов

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр. Упрощенные правила игры в волейбол, футбол.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- пас, остановка мяча в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Тематическое планирование

№ п/ п	Темы	Количество часов по программе		Описание примерного содержания занятий
		Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение -1 час	1		
2	Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук -38 часов		38	
3	Раздел 3: Дыхательные упражнения-10 часов	-	10	Дыхательные упражнения и релаксация
4	Раздел 4: Упражнения на координацию – 10 часов		10	Упражнения на равновесие и меткость
5	Раздел 5: Упражнения на мышцы брюшного пресса -10 часов		10	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса
6	Раздел 6: Упражнения на гибкость -10 часов		10	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок

7	Раздел 7: Элементы спортивных игр -20 часов: - футбол; -волейбол.	-	20	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами
ВСЕГО			99	