

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Балтийска

Принято
на педагогическом совете
29 июня 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4
Л.Н. Чапля
29 июня 2018 года
Приказ № 197 от 29 июня 2018 года

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

8 класс,

(8 вид)

Учитель Федяй Валентина Всеволодовна
Высшая квалификационная категория

Балтийск

2018 год

1. Пояснительная записка

Основой для адаптированной рабочей программы по физической культуре 8 класса для детей 8 вида являются:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897, с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки РФ от 29.12.2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 года № 1897»;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;

- Приказа Министерства образования Калининградской области от 28.08.2017 года № 897/1 «Об организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам»;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 4 г.Балтийска.

- Государственная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», 2012

Согласно действующему учебному плану, тематический план предусматривает в 8 классе обучение в объеме 0,25 часа в неделю

УМК: . М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-8 классы - М.:Просвещение, 2012 г

Своеобразие этой программы заключается в том что, она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Цель: формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи:

Обучающие – освоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развивающие – укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - развитие чувства темпа и ритма, координация движений;

Воспитательные – формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

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.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр.

Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть основными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса. Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

Предметные, метапредметные и личностные результаты:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
-

3. Содержание учебного предмета

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние

здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Виды туризма: пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила спортивных и подвижных игр на местности.

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
	Тема Основы знаний о физической культуре	4
1	История Олимпийских игр	
2	Физические дисциплины участников игр	
3	Летние и зимние олимпийские игры	
4	Современный олимпийские игры	
	Тема Общеразвивающие упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	12
5	Рост - весовые показатели	
6	Упражнения для сохранения правильной осанки	
7	Отработка навыков упражнений	
8	Упражнения для укрепления мышц стопы	
9	Отработка навыков упражнений	
10	Гимнастика для глаз	
11	Отработка навыков упражнений	
12	Упражнения для укрепления сердца	
13	Дыхательные упражнения	
14	Отработка навыков упражнений	
15	Физическое самовоспитание	
16	Разработка программы физического самовоспитания	
	Тема Слагаемые здорового образа жизни	9
17	Режим дня	
18	Двигательная активность в течении дня	
19	Личная гигиена	
20	Гигиена одежды и обуви	
21	Рациональное питание	
22	Питьевой режим	
23	Средства закаливания	
24	Самоконтроль за здоровьем	
25	Первая помощь при травмах	
	Тема Двигательные умения и навыки	
26	Основные правила соревнований по легкой атлетике	9

27	Техника выполнения легкоатлетических упражнений: спортивная ходьба, бег	
28	Техника выполнения легкоатлетических упражнений: метание	
29	Ручной мяч. Основные правила игры	
30	Основные правила игры.	
31	Баскетбол. Основные правила игры	
32	Основные приемы игры	
33	Волейбол. Основные правила игры.	
34	Основные приемы игры	