

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Камчатского края**

**Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского  
городского округа**

**МБОУ "Средняя школа № 4 имени А.М. Горького"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**



Г.А. Шиян

Протокол №1  
от «28» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

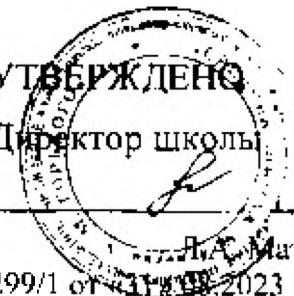


О.С. Сеногусова

299/1 от «31» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**



Н.А. Матвеева

299/1 от «31» 08.2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3132102)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 «Б» класса

### **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа предназначена для индивидуального обучения учащихся 8 «Б» класса (7 вид) и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащегося, уровня его знаний и умений. Уроки проводятся с учётом принадлежности к определённой медицинской группе ученика.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010);

- Программы 1 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.

- Программы формирования универсальных (базовых) учебных действий

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащегося, которые определены стандартом.

В основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» лежат следующие нормативно – правовые документы:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования, 2014 г.;
- Рабочей программы воспитания МБОУ «Средняя школа №4»;
- Программы развития системы образования Камчатского края;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержден Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189;
- приказа Минобрнауки РФ № 253 от 31 марта 2014г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов М. «Просвещение» 2014г. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- Программы 1 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017);

#### ***Актуальность программы***

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно

обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

### ***Новизна программы***

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – 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 ребёнка, 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.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

**Целью** программы по физической культуре является коррекция и укрепления физического развития детей с умственной отсталостью, реабилитация двигательных функций организма, формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

### ***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

### ***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Программа обеспечивает разностороннее развитие ребенка с умственной отсталостью с учётом и его возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие».

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащегося среднего звена в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Информация о внесённых изменениях:**

Все разделы соответствуют программе.

Программа разработана для обучающихся 8 «Б» класса МБОУ «Средняя школа № 4». Учебная нагрузка для обучающегося составляет 2 занятия в неделю – 68 часов.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на **один год обучения.**

**Место учебного курса физической культуры в учебном плане.**

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

На уроках физической культуры в зависимости от темы урока используются следующие средства наглядности: гимнастические скамейки, теннисный мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, эстафетные палочки, кубики, гимнастические маты, шведская стенка, гимнастические скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, ограничительные стойки, гимнастические обручи, футбольные мячи.

**Формы обучения:**

-индивидуальное обучение

**Виды контроля:**

-собеседование

**Методы:** *методы* формирования знаний; методы обучения двигательным действиям; методы развития физических способностей; методы организации взаимодействия педагога и занимающихся; методы регулирования психического состояния детей.

## Методы формирования знаний

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с ней, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т.п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

### 1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова - лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище - спина, грудь, живот, бок;
- руки - плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги - бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

### 2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

### 3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

### 4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

### 5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) - опуститься(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), катить, поднять, ловить (поймать).

### 6. Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;

- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;

представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами *перед, за, через, с, на, между, около, под*): встать *перед* гимнастической скамейкой, построиться *за* гимнастической скамейкой, перепрыгнуть *через* гимнастическую скамейку, встать *на* гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти *под* гимнастической скамейкой.

### 7. Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

### 8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, на лыжных прогулках.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений.

## **Метод слова включает:**

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т.п.;
- сопряженную речь - проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков;
- зрительно-наглядную информацию - иллюстрации схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т.п.

Практика показывает, что использование словесных методов в процессе физического воспитания умственно отсталых школьников оставляет слабые следы. Необходимо их сочетание с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается.

Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

## ***Методы обучения двигательным действиям***

Практические методы обучения двигательным действиям включают:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоор-динационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением, например плавание.
2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.
3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).
4. Использование подводящих и имитационных упражнений. Первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые - полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании школьников имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза, при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.
3. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз).
4. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т.п.
5. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).
6. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.
7. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

### *Методы развития физических способностей*

Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они демонстрируют сниженные по сравнению со здоровыми сверстниками показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

### *Развитие скоростных способностей*

для умственно отсталых детей скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от

психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей.

*Быстрота простой двигательной реакции* развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега по хлопку - остановка, поворот кругом или упор присев и т.п.

### ***Методы воспитания личности***

Основными факторами воспитания умственно отсталого ребенка являются воспитывающая среда, воспитывающая деятельность и осмысление ребенком себя в реальной жизни. Эти факторы неотвратимо связаны между собой в каждом акте жизни ребенка.

*Воспитывающая деятельность* означает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, поскольку деятельностью утверждается активное отношение к реальности. Любая конкретная деятельность инициируется потребностями, мотивами, интересом, ценностными ориентациями, которые у детей с нарушением интеллекта слабо выражены и с трудом формируются.

*Осмысление, самоощущение себя в реальной жизни* также затруднено, так как дети имеют меньшую мобильность, ограниченные возможности коммуникации и социальных отношений. Формирование собственной самооценки, выбор ценностных ориентации для умственно отсталого ребенка - одна из нерешенных социальных проблем.

В этой ситуации адаптивная физическая культура выступает таким социокультурным феноменом, в котором сочетаются все три фактора воспитания.

Физкультурная деятельность содержит и воспитывающую среду, и воспитывающую деятельность, и возможности личностного развития и самореализации.

### ***Методы психического регулирования***

Для детей с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность. Дети приходят на урок физкультуры с разным настроением: чаще пассивным и неинициативным, реже - агрессивным и конфликтным.

Для оптимизации состояния есть различные *приемы психолого-педагогической регуляции*:

-доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому ученику;

-позитивный настрой, положительная мотивация,

-адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям детей;

-примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т.п. (способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, отношений и оценок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный



анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие);

-суггестивные методы (методы внушения), при которых дети с умственной отсталостью без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания педагога (психолога); внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности

-использование музыки с целью снятия нервно-мышечного напряжения, ускорения восстановительных процессов, ритмической и эмоциональной настройки

-игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости; специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях;

-театрализованные формы занятий (сказкотерапия, сюжетно-ролевые игры, тематические игровые композиции), связанные с передвижением, воспроизведением положительных образов, совместной деятельностью, которые могут стать опорой для подражания, источником двигательной, психомоторной, социальной активности

### *Средства адаптивной физической культуры*

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Программный материал по физической культуре включает разделы: ритмика и ритмическая гимнастика, гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры. Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

Одни и те же упражнения могут использоваться на уроках физического воспитания и лечебной физической культуры, на рекреационных и спортивных занятиях.

**В соответствии с педагогическими задачами упражнения можно объединить в следующие группы:**

1. связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание.
2. общеразвивающие:
  - без предметов;
  - с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
  - на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах);
3. на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
4. на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища, согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления;
5. на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног;

6. лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения;
  7. на развитие мелкие моторики кистей и пальцев рук;
  8. художественно-музыкальные: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики;
  9. с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность;
10. направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов;
  11. прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности;

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученик смог овладеть основой двигательных умений и навыков, и включился в произвольную деятельность.

### **Способы и формы оценки образовательных результатов**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» индивидуального обучения определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:

Контроль и анализ физических возможностей детей с умственной отсталостью осуществляется методом тестирования.

1. *Для оценки скоростно-силовых способностей* используют прыжок в длину с места толчком двух ног. Испытуемый встает на линию старта, ноги параллельно, носки ног не касаются линии. Делается небольшое приседание, руки отводятся назад, совершается взмах руками вперед и одновременно отталкивание от пола обеими ногами - совершается прыжок. Приземление осуществляется перекатом с пятки на носок. На выполнение прыжка дается три попытки. Конечный результат определяется по лучшей попытке с точностью до 1 см. Измеряется в см.
2. *Для оценки гибкости* используется наклон вперед из положения сидя. Из исходного положения сидя, ноги на ширине стопы максимально наклониться вперед, ноги в коленях не сгибать. Задача – по возможности достать отметку, которая находится на уровне стоп. Результат оценивается в сантиметрах по глубине наклона. Если пальцы касаются поверхности пола за отметкой, то это соответствует показателям гибкости со знаком «плюс», если перед отметкой – «минус». Если пальцы касаются отметки, это соответствует нулевому значению. Измеряется в см.
3. *Для определения объема двигательной памяти* ребенку дается задание вместе с учителем выполнить 3 движения и запомнить их (по принципу запоминания 3 слов). После чего испытуемому предлагается показать движения, которые он запомнил. Подсчитывается количество правильно показанных движений.
4. *Оценка статического равновесия* оценивается по времени удержания равновесия. Испытуемый принимает положение стойки на одной ноге, другая согнута в колене, стопа касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Время отсчитывается после того, как ученик принимает устойчивое положение, а прекращается после того, как равновесие теряется. Подсчитывается время удержания равновесия (сек).

### **Планируемые результаты освоения курса**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- воспитание положительных качеств личности.

#### **Предметные результаты:**

#### **8 класс**

*Знать:* Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!», «Направо»

*Уметь:* Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, выполнять прыжок в длину с места. Выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Выполнять передачи мяча, ведение, удары. Подавать мяч 2-я руками снизу. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; Останавливаться по сигналу. Ловить и передавать на месте 2-я руками.

## **II. Содержание программы.**

### 1. Легкая атлетика (18 ч.)

- развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### 2. Гимнастика (10ч.)

- развитие силы, гибкости и ловкости;
- акробатические моменты: стойка на лопатка, «мост»;

### 3. Спортивные и подвижные игры (30ч.)

- передвижения без мяча и остановки с мячом;
- ловля, передача мяча
- ведение мяча;
- бросок мяча 2-мя руками от груди;
- бросок и передача мяча в движении.

### 4. Физкультурно-оздоровительная направленность (10ч.)

### Учебно-тематический план.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	10
3	Спортивные и подвижные игры	30
4	Физкультурно-оздоровительная направленность	10
	Всего	68

### III. Календарно-тематическое планирование по физической культуре (8 «Б» класс)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения Урока	Дом. задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы	1	02.09	Комплекс ОРУ
2-3	Бег в медленном темпе	2	03.09 07.09	Комплекс ОРУ
4-5	Ходьба в различном темпе по диагонали	2	08.09 14.09	Комплекс ОРУ
6-8	Понятие интервал	3	15.09 21.09 22.09	Прыжковые упр
9-10	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Игра	2	28.09 29.09	Комплекс ОРУ
11-12	Метание малого мяча в цель	2	05.10 06.10	Комплекс ОРУ
13-14	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	12.10 13.10	Прыжковые упр
15-16	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание	2	19.10 20.10	Упр. на гибкость
17-18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками	2	02.11 03.11	Упр. на гибкость
19-20	Комплексы ОРУ с предметами оздоровительной направленности.	2	09.11 10.11	Комплекс ОРУ
21-22	Развитие гибкости. Развитие ловкости.	2	16.11 17.11	Упр. на гибкость
23-24	Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног;	2	23.11 24.11	ОРУ с мячом

25-26	Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног;	2	30.11 01.12	Комплекс ОРУ
27-28	Упражнения на развитие мелкие моторики кистей и пальцев рук;	2	07.12 08.12	Комплекс ОРУ
29-30	Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке)	2	14.12 15.12	Комплекс ОРУ
31-32	Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке)	2	21.12 22.12	Упр для мышц брюшного пресса
33-34	художественно-музыкальные упражнения: ритмика,	2	11.01 12.01	Поднимание туловища
35-36	художественно-музыкальные упражнения: ритмика, ритмопластика.	2	18.01 19.01	Комплекс УГ
37-38	<i>Игры и упражнения по развитию крупной моторики</i>	2	25.01 26.01	ОРУ с мячом
39-40	<i>Игра с флажками.</i>	2	01.02 02.02	Упр на координацию
41-42	<i>Пальчиковая гимнастика.</i>	2	08.02 09.02	Комплекс ОРУ
43-44	ОРУ с предметами и без. Развитие силы.	2	15.02 16.02	ОРУ с мячом
45-46	Игры комплексного воздействия. Развитие ловкости.	2	22.02 23.02	Прыжки через скакалку
47-48	Игра «Что катится?»	2	01.03 02.03	Комплекс УГ
49-50	Баскетбол. Обучение броску одной рукой от плеча.	2	08.03 09.03	Упр на координацию
51-52	Баскетбол. Ведение с изменением скорости и направления движения.	2	15.03 16.03	ОРУ с мячом

53-54	Остановка прыжком и шагами после ведения. Вышагивания.	2	05.04 06.04	Поднимание туловища
55-56	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	12.04 13.04	Прыжки через скакалку
57-58	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	19.04 20.04	Комплекс ОРУ
59-60	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	26.04 27.04	ОРУ с мячом
61-62	Совершенствование ведения, передач. Бросок одной рукой.	2	03.05 04.05	Упр. на гибкость
63-64	Техника метания малого мяча. Развитие силы.	2	10.05 11.05	Комплекс ОРУ
65-66	Развитие выносливости. Длительный бег. Темп медленный.	2	17.05 18.05	Комплекс ОРУ
67-68	Развитие выносливости. Длительный бег. Темп медленный.	2	24.05 25.05	Комплекс ОРУ

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Для учителя:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая программа основного общего образования (5-9 классы), А.П.Матвеев, 2-е изд. Москва: «Просвещение», 2014. Министерство образования и науки Российской Федерации.
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и наук Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014г.
5. И.Красникова. Детский массаж и гимнастика. Санкт-Петербург, 2007.
6. «Оценка качества» подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, допущено Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации, Москва, «Дрофа», 2014.
7. Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие, Москва, 2012. Спорт Академ Пресс (Физическая культура и спорт в школе).
8. В.И. Ковалько. В помощь школьному учителю. Поурочные разработки по физкультуре, универсальное издание: - Методические рекомендации; - Практические материалы; - Поурочное планирование; - Формы и методы контроля знаний; 5-9 класс, Москва, 2014
9. Журнал «Физическая культура в школе» (подписное издание).
10. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
11. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
12. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.

### Для обучающихся:

1. Физическая культура 6-7 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. А кад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». -3-е изд.-М.: Просвещение, 2013.-192с.: ил. - (Академический школьный учебник).

### Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>



*Игры и упражнения по развитию крупной моторики*

*Упражнение — знакомство со схемой тела.*

Учите ребенка показывать части тела на себе, потом на маме, папе, кукле, на рисунке. Используя песенки, потешки:

1. Точка, точка, вот глаза,

Нос и рот, и голова,

Шея, уши, две руки,

Туловище, ноги.

Человечек побежал бойко по дороге.

2. Поднимайте плечики,

рыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок!

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

3. Сейчас я очень маленький,

К коленочкам прижмусь.

Когда я вырасту большим

До неба дотянусь.

4. Большие ноги шли по дороге.

Маленькие ножки бежали по дорожке.

Громадные ноги шли по дороге .

Малюсенькие ножки бежали по дорожке.

### ***Упражнение — «Что чем делают?»***

Что делаем ногами, руками, носом и так далее.

### ***Упражнения на различение левой и правой стороны.***

- Знать и показывать на себе левую и правую ногу, руку, плечо и т.д.
- Объяснить ребенку, что когда человек находится к нам лицом.

*Игры и упражнения по развитию крупной моторики* - то напротив нашей правой руки находится его левая рука, а напротив нашей левой руки — его правая. При этом используются следующие упражнения:

- «Пойдем с куклой на прогулку» (оденем, возьмем за правую руку и т.д.).
- «Покажи правой рукой левое ухо, глаз т.д.»
- «Покажи где у куклы (у мамы, на рисунке) правая рука, левая, плечо, нога и т.д.)
- «Автопортрет» (нарисуй себя и покажи, где у тебя правая и левая сторона, глаз и т.д.).

Используйте в играх песенки и потешки:

#### 1. Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед, вперед!

Начинай на оборот.

#### 2. Левая и правая,

Строят города.

Левая и правая,

Водят поезда.

Большие ямы роют,

Рвут сорняки,

И друг друга моют.

### ***Игра с флажками.***

Руками правой вверх, левой вверх,

В стороны — накрест, в стороны — вниз.

Подвижные игры на развитие координации, ловкости, бега, обучение прыжкам, развитие чувства равновесия, игры с мячом, игры-пляски имеют цель научить ребенка:

- спускаться по лестнице шагом, а затем небольшими прыжками;

- стоять попеременно на правой (левой) ноге;
- подпрыгивать на двух ногах, затем на правой (левой) ноге;
- ходить в определенном направлении (по прямой, по кругу);
- приседать, вставать под звук бубна, затем под счет;
- поднимать руки вверх, вперед, в стороны, на пояс, вытягивать руки вперед.
- отставить ногу в сторону, опустить голову вниз, наклоны вперед, в сторону, назад, левую руку к плечу, правую — на голову; выставить правую ногу вперед, на пятку, на носок;
- ловить мяч после удара по полу, по стене;
- передачам мяча с небольшого расстояния;
- перешагивать через препятствие (веревочку, скамейку);
- кружиться, изображая «самолетик»;
- выполнять движения под музыку вместе с взрослым и одному.

При этом можно использовать следующие песенки:

1. Выпал беленький снежок,

Собираемся в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем!

Будем весело плясать,

Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем!

Будем прыгать веселей,

Чтобы было потеплей.

2. Через мост перейти надо нам, ребята.

В дальний лес мы пойдем,

Там грибы — маслята.

3. Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

4. Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь!

Мячик, прыгай, не спеши

И детишек посмеши.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Посиди, не улетай.

Улетела — ай, ай, ай!

5.Еле-еле, еле-еле,

Завертелись карусели,

А потом, а потом,

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите,

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

6.Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.

Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.

Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп.

Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп.

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай так: шлеп-шлеп.

Если нравится тебе, то делай так: тук-тук.

Если нравится тебе, то делай так: тук-тук.

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай так: тук-тук.

Если нравится тебе, то делай так: ай-ай.

Если нравится тебе, то делай так: ай-ай.

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай так: ай-ай.

*Игры и упражнения, способствующие развитию движений рук и ручной умелости*

*Упражнения для развития ручной умелости.*

1. Запускать пальцами мелкие волчки.
2. Разминать пальцами пластилин, глину.
3. Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики.
4. Сжимать и разжимать кулачки (утром цветочек проснулся и открылся, а вечером заснул — закрылся, спрятался).
5. Ходить пальцами по столу. Упражнение проводится сначала правой, а потом левой рукой.
6. Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу.
7. Махать в воздухе только пальцами.
8. Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.
9. Собирать все пальцы в щепотку.
10. Рвать, комкать бумагу.
11. Нанизывать крупные бусы, пуговицы на нитку.
12. Наматывать тонкую проволоку, нитку на палец.
13. Закручивать-откручивать крышки.
14. Складывание матрешек.
15. Игры с конструктором, мозаикой, кубиками.
16. Заводить механические игрушки.
17. Завязывать узлы на толстой веревке.
18. Рисование в воздухе.
19. Мять поролоновые мячи, губку.
20. Резать ножницами.
21. Игры с песком, водой.

### *Пальчиковая гимнастика.*

Знакомство с пальчиками:

1. Пять да пять — родные братцы,

Так все вместе и родятся.

Если вскапываешь грядку —

Держат все они лопатку.

Не скучают, а играют

Вместе все в одни игрушки.

А зимою всей гурьбою

Дружно прячутся теплушки.

Вот такие «пять да пять»

Угадайте, как их звать?

*Игры и упражнения, способствующие развитию движений рук и ручной умелости:*

1. Вот большой смешной толстяк,

Любит хвастать просто так.

«Как дела?» — спроси его

Он подпрыгнет, крикнет: «Во!»

2. Если ослик мой не спит,

Указательный грозит.

Всем он все указывает

Всем на все показывает.

3. Средний палец — злой малыш

Щелкнет по лбу (щелчки)

Сразу шишка,

А потом сам ревет,

Больно! Больно!

Дайте йод!

4. Это я (безымянный, можно придумать имя).

Имя все ищу с утра,

Все уж было сотый раз,

Солнце село, спать пора,

Лучше выберу с утра.

5. А мизинец мой любимей,

Поведу его в зверинец.

Эскимо ему куплю,

Очень маленьких люблю.

6. Первый пальчик он большой,

Указательный — второй,

Третий пальчик — средний,

Четвертый — безымянный,

А пятый мизинчик — маленький, румяный.

#### *Упражнения по развитию мимической мускулатуры лица*

#### *и артикуляционной моторики у детей с синдромом Дауна*

1. Массаж языка и работа по развитию артикуляционной моторики поможет развить правильные движения органов речи, что станет хорошей базой для активизации звукопроизношения.

2. Укрепление мышц лицевой мускулатуры позволит частично снять амимичность лица, подготовить лицевые мышцы к выразительным движениям.

При выраженной вялости лицевой и язычной мускулатуры проводят специальные приемы массажа, направленные на укрепление мышц этой зоны. Укрепление лицевой и язычной мускулатуры проводится путем поглаживания, растирания, глубокого разминания, вибрации.

#### ***Укрепление лицевой мускулатуры.***

Осуществляется путем проведения следующих упражнений:

- поглаживание лба от середины к вискам;
- поглаживание щек от носа к ушам и от подбородка к ушам;
- разминание скуловой и щечной мышцы.

При этом рекомендуется выполнять *упражнение «Улитка»*:

Поместив указательные и средние пальцы обеих рук в нижней части виска, производят спиралевидные движения по скуловой и щечной мышцам, к подбородку. После 4 — 5 легких движений, сила движений нарастает. Они становятся надавливающими, но не болезненными. Движения повторяют 8 — 10 раз два — три раза в день.

### *Игры и упражнения по развитию сенсомоторной сферы у детей с синдромом Дауна*

Привлекательные предметы малыши обязательно пытаются взять в руки, но обычные их действия с предметами (зажимание в руке, переключивание с места на место, постукивание друг о друга и т.д.) не приводят к восприятию формы.

Непонимание пропорций, формы предметов, может задерживать развитие ребенка. Его руки действуют неловко, с трудом удерживают предметы, малыш часто роняет их. Когда ребенок научится определять форму и величину предметов, как существенные признаки, он быстро овладеет действиями с этими предметами, что поможет ему в рисовании, конструировании, лепке.

#### 1. Игра «Что катится?»

Взрослый предлагает ребенку докатить до игрушечных ворот кубик и шарик. Что легче катится? Почему? Потому, что у кубика острые углы, а шарик гладкий. Нарисуйте с ребенком круг и квадрат.

#### 2. Игра «Сверни ленту».

Взрослый предлагает ребенку свернуть ленты на стержне (разная длина). Какую ленту быстрее сворачивать (длинную или короткую)? Развернуть ленты, наложить друг на друга и сравнить их по длине.

#### 3. Игра «Большие и маленькие»

Взрослый говорит, что к ним в гости пришла кукла и просит сделать для нее бусы. Дает ребенку большие бусинки и маленькие (можно заменить пуговицами) и просит нанизать сначала большую бусинку, потом маленькую и т.д.

### *Развитие навыков самообслуживания*

Обычно к началу обучения навыкам самообслуживания ребенок владеет определенной суммой навыков и умений:

- устойчиво сидит, контролирует положение головы, мышцы плечевого пояса должны быть достаточно сильными, поскольку от этого зависит точность движения рук;
- уметь имитировать движения взрослых;
- координировать движения рук и глаз, не терять равновесия, дотягиваться и брать рукой предметы, стоящие с противоположной стороны;
- управлять предплечьем, менять положения кистей рук, поворачивая их тыльной и ладонной стороной, а также действовать двумя руками;
- выработана определенная сумма мелких движений, в т.ч. щепотный захват.



В то же время ребенок с синдромом Дауна может владеть не всеми перечисленными навыками и умениями. В этом случае при обучении навыкам самообслуживания используется адаптивный подход. Также занимаясь формированием навыков самообслуживания, следует помнить, что эта работа занимает длительный период и что каждого ребенка свои сроки усвоения каждого навыка