ПРИНЯТО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании методического объедине- Зам.директора по УВР Директор МКОУ «Интернат IV вида»

ния учителей смежных предметов

Протокол N 1от 28 августа 2018 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ф.Г.Гамзагаева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.М.Габибова

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.А.Гусейнова

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре

для 5-9-х классов

на 2018-2019 учебный год

учитель физической культуры Р.А.Гусейнова

г.Махачкала

1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель образовательного процесса детей с различными нарушениями зрения - освоение курса общеобразовательной школы с учетом специфических особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей. Всего этого можно достигнуть созданием благоприятной среды образовательного процесса, направленного на коррекцию и развитие двигательной активности подростка и решением следующих задач:

•содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

•достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, скоростных, подвижности суставов, гибкости и выносливости;

•обучение основам базовых видов двигательных действий учащихся, основной гимнастике, элементам лёгкой атлетики, элементам игровых видов спорта: волейбола, баскетбола, голбола, элементам единоборств: дзюдо.

•развитие способности ориентироваться с помощью охранных анализаторов на слух;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

Таким образом, решая эти задачи и создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, мы создаём благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений.А в целом повышаем уровень качества жизни подростков со зрительной депривацией.

**Программный материал включает** разделы:

теоретический, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, дзюдо. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Цели изучения курса:**

***Дидактические:***

• дать основы знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приёмах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;

• формировать у незрячих школьников необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировку в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарём и адаптированными наглядными пособиями (с использованем сохранных анализаторов);

• развитие навыков ориентировки на слух, обучения основам базовых видов двигательных действий;

***Воспитательные:***

• воспитывать российскую гражданскую идентичности: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• содействовать воспитанию гармонически развитой личности;

• содействовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

• воспитывать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и любимым видом спорта в свободное время;

• воспитывать у учащихся чувство товарищества, взаимопомощи.

***Коррекционные:***

• формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве,

• формировать умения пользоваться спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).

• развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

• формировать жизненно-необходимые навыки,способствующие успешной социализации детей с нарушением зрения.

**Содержательные линии учебного предмета**

• Знания о физической культуре (просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года);

• Способы двигательной (физкультурной) деятельности (совершенствование знаний умений, и навыков)

•Физическое совершенствование (спортивно--оздоровительная деятельность c общеразвивающей направленностью).

3

**Оценка успеваемости**

Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» -это часть методики, средство повышения эффективности учебного

процесса. Итоговая оценка должна отвечать индивидуальности каждого ребёнка.

**Критериями оценки являются:**

• степень овладения техникой движений;

• выполнение учебных нормативов (учитывать остаточное зрение ребёнка);

• уровень усвоения раздела «знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

• качество выполнения домашних заданий (комплексы самоподготовки дома на развитие скоростно-силовых двигательных качеств, гибкости, выносливости).

• текущая оценка выставляется на уроке (оценивается как техника движений, так и теоретические знания).

• оценка за четверть выводиться на основании текущих оценок. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по теории. Успеваемость учеников, освобождённых по состоянию здоровья на целый год, оценивается устно или письменно в тестовой форме, докладе, реферате.

**Основные виды деятельности учащихся**

• Составляют комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.

• Выявляют нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устраняют их.

• Описывают, демонстрируют, выполняют технику упражнений соответствующей программе по предмету.

• Записывают с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.

В процессе учебно-познавательной деятельности применяются следующие технологии:

•игровые технологии;

•тестовые технологии;

•информационные технологии (мультимедиа -создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);

•здоровье сберегающие технологии, фитнес технологии.

**Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слепых и слабовидящих.**

Основным дидактическим средством обучения физической культуре в начальной школе является учебно-практическая деятельность учащихся. В работе с незрячими и слабовидящими детьми используются все методы

4

обучения, признанные в общей педагогике, однако, учитывая особенности детей с различными нарушениями зрения, есть некоторые различия в приемах применения, обусловленные состоянием зрения. Они различны и изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Ведущее значение приобретают следующие методы обучения:

• словесные методы обучения;

• звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);

• метод наглядности (используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения–осязательная);

• метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);

• метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);

Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с патологией зрения, снижает их познавательную идвигательную активность, поэтому возникает необходимость применения

• метода стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача школы. Учащиеся, временно освобожденные и постоянно освобожденные от уроков физкультурой выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам, а также готовят рефераты и презентации.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей.

Таким образом, создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, мы создаём благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных

5

способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений, а в целом, повышаем уровень качества жизни подростков со зрительной депривацией.

**Краткая характеристика контингента учащихся с нарушениями зрения школы-интернатIVвида:**

Учащиеся с остаточным зрением и незрячие воспринимают учебный материал в основном тактильно-слуховым способом. Наиболее часто встречающиеся зрительные диагнозы:

п/о афакия, РПН, нистагм, миопия в/с, отслойка сетчатки. Несмотря на недостаточный двигательный и сенсорный опыт, связанный с депривацией зрения, учебную программу усваивают все, результативность усвоения учебного материала оценивается каждого ученика.

Мотивация к урокам физической культуры высокая. Дети подвижны, импульсивны, жизнерадостны. Любят подвижные игры, спортивные соревнования. Добиваются высоких результатов в усвоении учебного материала.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Метапредметные результаты**:

• Развитие мотивов и интереса своей познавательной активности;

• Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

• Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

• Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

• Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

• Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Личностные результаты**

• накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

6

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты,координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Предметные результаты:**

В основной школе и в школе для незрячих и слабовидящих детей, в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

• знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

•составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Культурно-исторические основы. Олимпийские игры в мифах и легендах.Паралимпийское движение. Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

7

**Двигательные умения и навыки (практическая часть).**

Легкая атлетика:

- Техника спортивной ходьбы.

- Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30 м. (используем для ориентира звуковые сигналы или бег с лидером для учащихся без остатка зрения).

- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м (50 м бегом, 50шагом) (бегс лидером для учащихся без остатка зрения).

- Техника прыжка в длину (выполняются на мягком грунте, мате): прыжки в длину с места(отработка толчка, полёта и приземления).

- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель, с расстояния 5-8 м.

- Развитие выносливости: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

- Развитие скоростно -силовых способностей: прыжки и подскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.,метание теннисных мячей с элементами дополнительного сопротивления, толчки и броски набивных мячей весом до 1 кг.

- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты в различных и. п., бег с ускорением. Варианты бега с изменением направления, способа перемещения, прыжки через препятствия.

**Адаптированные спортивные и подвижные игры, единоборства (учитывать способности и возможности незрячего и слабовидящего ребенка).**

- Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча вкорзину двумя руками от груди с места.

-Голбол: стойка игрока; передвижение в стойке; броски мяча в стену на точность и силу броска; броски мяча в парах; прыгающий мяч. Учебная игра.

-Волейбел (пионербол): упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и вдвижении приставными шагами).

- Дзюдо: основные правила,страховка, стойка, перемещения, захваты, выведение из равновесия, обучение подворотам, сваливаниям, приемам.

8

**Упражнения общей физической подготовки**

Гимнастика с элементами акробатики.

• Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба по диагонали.

• Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах: с мячами, с обручами, скакалками, с гимнастическими палками.

•Висы и упоры: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанныевисы.

•Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

•Опорные прыжки:

прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Незрячие выполняют наскок без перехода. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

• Равновесие. Упражнения на полу. Упражнения на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейкой -девушки: ходьба с различной амплитудой движений и, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Элементы единоборств (дзюдо) | 18 |
| 1.5 | Адаптированные спортивные и подвижные игры | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Адаптированные спортивные и подвижные игры | 18 |
| 2.2 | Упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. | 7 |
| 2.4 | Гимнастика | 2 |
|  | Итого: | 102 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 7-8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уро- ков)** |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Элементы единоборств (дзюдо) | 18 |
| 1.5 | Адаптированные спортивные и подвижные игры | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Адаптированные спортивные и подвижные игры | 18 |
| 2.2 | Упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. | 7 |
| 2.4 | Гимнастика | 2 |
|  | Итого: | 102 |