

Аннотация к адаптированной рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, (вариант 1)

Программа составлена на основе программы для, 5 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, 2010г.

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида является составной частью учебно-воспитательного процесса и решает образовательные, воспитательные, лечебно-оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

Задачи физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физической культуры — основная форма обучения, воспитания и развития учащихся.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, где третий час является вариативным.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения, построение и перестроение

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Выполняемые на месте и в движении. Ассиметричные движения рук. Переход из упора присев в упор лёжа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево в сочетании с движением рук.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различным положением рук и ног, с преобладанием выдоха над вдохом. правильное дыхание при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Сжатие кистями рук эспандера. Поочерёдное противопоставление пальцев правой руки и левой. Круговые движения кистями с сжатием и разжиманием пальцев. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведёнными в стороны пальцами.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия и разжимания мышц рук, ног с последовательным расслаблением. Напряжённое поднятие надплечий с последующим расслаблением.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку. Ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, верёвочку, поворотами.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Кружение стопами одновременно в левую и правую стороны, передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Наклоны, вперёд, назад, влево, вправо с движением рук и положениями рук в различных исходных положениях. Повороты туловища направо, налево с движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лёжа. Выпады влево, вправо, вперёд, назад с движением рук. Взмахи ногами вперёд, назад, влево, вправо с движением рук, с хлопками, с касанием носков ног.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Наклоны вперёд и назад с гимнастическими палками за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения — палка горизонтально перед грудью.

С обручами. Движение с обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и повороты туловища с различным положением обруча. Приседание с различным движением

обруча. Прыжки: стоя внутри обруча, прыжки вперёд, влево, вправо. Ходьба внутри обруча и переступание обруча.

С маленькими мячами. Переложить мяч с руки на руку. Бросить мяч о пол и поймать. Перебросить мяч с руки на руку. Подбросить мяч вверх и поймать. Бросить мяч о пол и поймать поочередно левой и правой рукой снизу и сверху. Попеременные удары мяча левой и правой рукой о пол.

С большими мячами. Перекладывание мяча с руки в руку (с исходного положения - руки в стороны). Подбрасывание мяча верх одной и двумя руками с последующей ловлей. Подбрасывание мяча с хлопками и последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и ловля его.

С набивными мячами. (вес 2 кг). Поднять мяч вверх, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание у груди и за головой 30с. Наклоны туловища влево, вправо удерживание у груди и за головой. Поднять мяч снизу вверх и подняться на носки. Сидя поднять мяч вверх, опустить на пол слева, а затем справа с наклонами туловища. Приседы с мячом с удерживанием мяча сверху, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах сидя на полу ноги врозь. Перекатывание мяча по полу между ногами стоя в колонне. Передача мяча сверху стоя в колонне.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге на полу «ласточка» с опорой (2 – 3 с). Совершенствование ранее изученных способов равновесия на скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

Лазанье и перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (скамейка под углом 50) вверх и вниз на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Прыжки. Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперёд с правильным приземлением. Прыжки с ноги на ногу, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Переноска грузов. Переноска на расстояние 10 – 12 м одного-двух набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20 – 25 гимнастических палок. Переноска гимнастического козла.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя. Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево, направо без контроля задания. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходных положений по показу и инструкции учителя. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля задания. Изменение способов лазанья по гимнастической скамейке у определённых ориентиров. Броски мяча с отскоком его в обозначенное место.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: рапорт дежурного, строевые команды, что такое дистанция, один-два комплекса утренней гимнастики.

Уметь: выполнять комплекс утренней гимнастики; подавать команды при сдаче рапорта; соблюдать дистанцию при перестроениях; принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различным исходным положением рук; перелезть через препятствия и подлезать под них различными способами; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах; выполнять вис на канате.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета*(круговая). Расстояние 5—15 м

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м, Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 30 – 50 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Уметь: ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого старта на 40 м; бегать в медленном темпе 3 мин; мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

практические материалы для занятий

Лыжная подготовка. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Игры на лыжах: «Быстро в строй!», «Кто дальше уедет», «Завладей палкой».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: правила ухода за лыжами и обувью; как помочь друг другу при обморожении.

Уметь: выполнять все изученные команды в строю, корректировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40 -50 м, преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4 – 6 градусов и длиной 30 – 40 м, преодолевать на лыжах дистанцию до 1,0 – 1,5 км - девочки, до 1,0 – 2,0 км - мальчики.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость».

ИГРЫ

Основы занятий

Пионербол

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: упрощённые правила игры.

Уметь: ловить мяч, выполнять передачу мяча от груди.