**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВОЛГОГРАДСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №4"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  на заседании МС  Протокол № 1 от 26.08.2022.  Руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Г. Аксенова/ | «СОГЛАСОВАНО»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Г. Аксенова/  «26 » августа 2022 г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  Директор ГКОУ  "Волгоградская школа-интернат № 4"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Е.Кузнецова/  «26» августа 2022 г.  Приказ №\_\_\_от 26.08.2022г |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**индивидуального обучения**

**с учащейся 7 «Б» класса**

2022 – 2023 учебный год

Волгоград, 2022

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Физкультура. 8 класс» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (зарегистрировано в Минюсте 03.02.2015 г.)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15).
4. АООП ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4", 2016 г.
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2.
6. Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (составитель НИИ дефектологии АПН СССР, 1983 г.).
7. Учебные планы ГКОУ "Волгоградская школа-интернат № 4".
8. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативов, ГКОУ «Волгоградская школа – интернат №4», протокол от 28.12.2017 г. № 8.

Основой для разработки послужили Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.). Рабочая программа по физкультуре для 8 класса не предусматривает использование учебника. Текущий контроль осуществляется на уроках в форме практических работ, в ходе практической деятельности и подвижных игр.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом образовательного учреждения в форме оценивания знаний, умений и навыков обучающихся по четвертям и по итогам года.

**Цель:** коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработка необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии.

**Задачи:** - учить детей готовиться к уроку физкультуры;

-учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

-учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

-учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

-учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

-учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

-учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

-учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

-прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

-обучать мягкому приземлению в прыжках;

-учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

-учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- учить метаниям, броскам и ловле мяча;

-учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

-учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

-учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

-учить преодолению различных препятствий;

- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;

-учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

**Общая характеристика учебного предмета**

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим, трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с обучающимися данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой. В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа «Физкультура. 7 класс» составлена в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком ГКОУ «Волгоградская школа - интернат № 4» и на 2021/2022 учебный год предусматривает изучение предмета в количестве 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании 8 класса дети в разной степени могут овладеть следующими базовыми учебными действиями:

* воспринимать собственное тело, осознание своих физических возможностей и ограничений;
* соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью и независимостью;
* освоить доступные виды физкультурно-спортивной деятельности.

**Содержание учебного предмета**

*Дыхательные упражнения*

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

*Основные положения и движения*

Повторение и закрепление основных движений данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

*Упражнения на осанку*

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.

Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

*Ритмические упражнения*

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа музыки.

*Прикладные упражнения*

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

*Ходьба и бег*

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.

*Прыжки*

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

*Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку.*

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 1 человека, коня – 6 человек – на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

*Лазание, подлезание, перелезание.*

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

*Игры*

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови , бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрей», «Мы веселые ребята».

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

Мячи, обручи, гимнастические палки, маты, скамейки, брёвна

**Календарно- тематическое планирование учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения урока (планируемая) | Дата проведения урока  (фактическая) | Тема урока | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся, планируемые результаты. |
|  |  |  | 1 четверть -16 часов. |  | Обучающиеся могут овладеть:  - готовиться к уроку физкультуры;  - правильному построению на урок и знанию своего места в строю;  - правильному передвижению из класса на урок физкультуры;  - ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);  - простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);  -навыками правильного дыхания (по показу учителя);  - выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;  - ходить и бегать в строю, в колонне по одному. |
| 1 |  |  | Вводный урок. Инструктаж по ОТ. Правила безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий). | 1 | Слушание правил. |
| 2 |  |  | Выполнение упражнений по подражанию из и.п.: лежа, сидя, стоя. | 1 | Выполнение команд учителя. |
| 3 |  |  | Движения головой. Туловищем, конечностями в заданных и.п. по инструкции учителя. | 2 | Выполнение команд учителя. |
| 4 |  |  | Приседание на носках с прямой спиной. | 1 | Выполнение команд учителя. |
| 5 |  |  | Ходьба с правильной осанкой и грузом на голове. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 6 |  |  | Ходьба с руками за спиной, поднятой головой. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 7 |  |  | Принятие правильной осанки по инструкции учителя. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 8 |  |  | Изменение характера движения в зависимости от характера музыки. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 9 |  |  | Построение в шеренгу. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 10 |  |  | Построение в колонну. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 11 |  |  | Построение в круг в разных частях зала по инструкции учителя. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 12 |  |  | Перестроение из шеренги в колонну. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 13 |  |  | Повторение. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
|  |  |  | 2 четверть -16 часов. |  |  |
| 14 |  |  | Повторение пройденного в 1 четверти. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 15 |  |  | Перестроение из шеренги в круг. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 16 |  |  | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 17 |  |  | Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 18 |  |  | Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 19 |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». | 3 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 20 |  |  | Прыжок в длину с разбега с толчком в обозначенном месте. | 3 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 21 |  |  | Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 22 |  |  | Повторение | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
|  |  |  | 3 четверть -20 часов. |  |  |
| 23 |  |  | Подвижная игра «Построение в круг». | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 24 |  |  | Повторение пройденного во 2 четверти. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 25 |  |  | Удары мяча о пол одной рукой. | 3 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 26 |  |  | Удары мяча о пол двумя руками. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 27 |  |  | Удары мяча о пол с продвижением. | 3 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 28 |  |  | Метание мяча в цель с шага. | 3 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 29 |  |  | Броски мяча на дальность. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 30 |  |  | Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 31 |  |  | Прокатывание обруча вперед. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 32 |  |  | Переноска гимнастического мата. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 33 |  |  | Подвижная игра «Броски мяча друг другу» | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
|  |  |  | 4 четверть -16 часов. |  |  |
| 34 |  |  | Подвижная игра «Кто быстрей» | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 35 |  |  | Преодоление 3-х различных препятствий. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 35 |  |  | Преодоление 4-х различных препятствий. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 37 |  |  | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 38 |  |  | Лазание по гимнастической скамейке. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 39 |  |  | Лазание по гимнастической стенке до пятой рейке. | 1 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 40 |  |  | Движение в сторону приставными шагами. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 41 |  |  | Подлезание под препятствие, ограниченное с боков. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 42 |  |  | Перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 43 |  |  | Подлезание под коня на четвереньках. | 2 | Выполнение команд учителя, действия по показу. |
| 44 |  |  | Итоговый урок. | 1 |  |