

Приложение №1 к адаптированной
образовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Муниципального общеобразовательного
учреждения « Шайгинская основная
общеобразовательная школа»,
утвержденной приказом
МОУ Шайгинская ООШ
от 11.08.2023г. №97-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
ДЛЯ 5-9 КЛАССА
(АОП вариант 8.1)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа групповых занятий по адаптивной физической культуре «Подвижные игры» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: игра как средство воспитания, оздоровительное значение подвижных игр.

Игра как средство воспитания.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики.

Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Подвижные игры для детей 11-15 лет становятся более сложными.

Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен.

Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение

приобретают подвижные игры, вовлекающие вразнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Дети 11 - 15 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами.

Игры детей 10-12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета.

Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия.

Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность.

Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Групповые занятия «Подвижные игры» изучаются с 5 по 9 класс из расчёта в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 34 ч, в 7 классе — 34 ч, в 8 классе — 34 ч, в 9 классе — 34 ч. Рабочая программа рассчитана на 204 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю в 5 классе, по 1 ч в неделю в 6-9 классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» 5-9 КЛАСС

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи и дружбы; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о народной игре как средстве подвижной игры;

- об играх разных народов;

- о соблюдении правил игры

уметь:

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

• Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

•

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Разделы	Количество часов		
		всего	теоретическое	практическое
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Правила техники безопасности.	2	1	1
2	Игры с бегом и перебежками	16	-	16
3	Игры малой подвижности	12	-	12
4	Зимние подвижные игры	12	-	12
5	Игры с прыжками	12	-	12

6	Игры с мячом	12	-	12
7	Итоговое занятие	1	-	1
8	Резерв	1		
9	Итого:	68	1	66

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6-7 КЛАСС**

№	Разделы	Количество часов		
		всего	теоретическое	практическое
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Правила техники безопасности.	1	1	-
2	Игры с бегом и перебежками	8	-	8
3	Игры малой подвижности	6	-	6
4	Игры на зрительное внимание и слуховое восприятие	6	-	6
5	Баскетбол	6	-	6
6	Волейбол	5	-	5
7	Итоговое занятие	1	-	1
8	Резерв	1		
9	Итого:	34	1	33

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8-9 КЛАСС**

№	Разделы	Количество часов		
		Всего	теоретическое	практическое
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Правила техники безопасности.	1	1	-
2	Гигантский волейбол	8	-	8
3	Игры малой подвижности	6	-	6
4	Футбол	6	-	6
5	Баскетбол	6	-	6
6	Волейбол	5	-	5
7	Итоговое занятие	1	-	1
8	Резерв	1		
9	Итого:	34	1	33

