

Аннотации к рабочим программам ФК

5 б класс

Пояснительная записка

1. Цели и задачи рабочей программы

Цель программы:

- 1) Коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 2) обеспечение всестороннего развития школьника с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.
- 3) формирование навыков жизнедеятельности;
- 4) активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11-16 лет. Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001 год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 5 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем. Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю, а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года. Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся». В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а так же расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используются сезонные условия. В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

*Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (1 час в 3 четверти). Данная программа реализуется за 101 часов.

3. Информация об используемом учебнике.

Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ под ред.М.ЯВиленского.-3-изд.-М.: Просвещение,2014.

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

4. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой (основные знания, умения навыки, которыми должны овладеть учащиеся в процессе изучения данного курса).

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Содержание разделов (отдельных крупных тем программы).

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Двигательный режим школьника. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Обучающие должны знать:

Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями.

Гимнастика, акробатика (элементы)

Строевые упражнения:

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку:

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

дыхательные упражнения:

полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

упражнения в расслаблении мышц:

расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны

туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног (голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

ОРУ и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками:

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами:

Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С маленькими мячами: Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг):

Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча.

Приседание с мячом; мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке :

Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры:

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов:

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимна-

стической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Танцевальные упражнения:

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезания:

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие:

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча).

Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка).

Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок:

Прыжок через козла : наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Обучающие должны знать:

Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; Приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Обучающие должны уметь:

Выполнять команды "Направо!", "Налево!", "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. Лазать по канату произвольным способом. Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Ходьба:

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке

Бег:

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки:

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание:

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Обучающие должны **знать:**

Фазы прыжка в длину с разбега.

Обучающие должны **уметь:**

- Выполнять разновидности ходьбы;
- Пробегать в медленном темпе 4 мин,
- Бегать на время 60 м;
- Выполнять прыжок в длину;
- Прыгать в высоту способом "перешагивание" с 4 – 6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

*Обучающие должны **знать:***

- Как бежать по прямой и по повороту.

*Обучающие должны **уметь:***

- Координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- Свободное катание до 200—300 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры (коррекционные, с элементами ОРУ, с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину; с метанием, с элементами спортивных игр) **и спортивные** (пионербол, баскетбол)

Пионербол:

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Обучающие должны знать:

- Расстановку игроков на площадке,
- Правила перехода играющих.

Обучающие должны уметь:

- Подавать боковую подачу,
- Разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол :

Правила игры в баскетбол (мини-баскетбол). Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Обучающие должны знать:

- Правила игры в баскетбол (мини-баскетбол)

Обучающие должны уметь:

- Вести мяч с различными заданиями;
- Ловить и передавать мяч.

Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные:

«Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».

С элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием:

«Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».

С бегом на скорость:

«Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», Эстафеты

С прыжками в высоту, длину:

«Удочка», «Верёвочка под ногами», « Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».

С метанием мяча на дальность и цель:

«Снайперы», «Лапта», Выбери место», «Точно в цель».

С элементами пионерболла и волейбола:

« Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

С элементами баскетбола:

« мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

Игры на снегу, льду:

«Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше».

Примерное распределение часов учебной программы по физической культуре для обучающихся 5 класса

№п.п	Содержание	5 класс часы
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	Освоение в процессе урока
2	Легкая атлетика	43
3	Баскетбол	10

4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	9
6	Пионербол	8
7	Подвижные и игры	11
	Всего часов	102

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11 классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.
- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте.

6 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели и задачи рабочей программы

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и

интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Программа ориентирует учителя на последовательность решение основных задач физического воспитания

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 6 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем.

Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю, а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года. Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся.

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия.

В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

* Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (2 часа в 4 четверти). Данная программа реализуется за 100 часов.

3. Информация об используемом учебнике

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Под редакцией М.Я.Виленского – 3-е издание; - М.: Просвещение, 2014

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

4. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Содержание разделов (отдельных крупных тем программы).

Основы знаний

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. В раздел включено «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к ЗОЖ. Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

Обучающие должны знать:

Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями.

Гимнастика, акробатика (элементы)

Строевые упражнения:

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку:

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево- вправо.

дыхательные упражнения:

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

упражнения в расслаблении мышц:

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

ОРУ и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками: Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3— 4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами: Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. *Со скакалками.* Скакалка, сложенная четверо.

Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами (вес 2 кг): Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке : Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:(5кл) Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Выполняются только после консультации врача.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры:

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

Переноска груза и передача предметов:

Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м.

Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).

Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения:

Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание:

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие:

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под

ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок:

Прыжок в упор присев на «козла»: соскок с поворотом на лево(направо). Прыжок ноги врозь через «козла» с поворотом на 90 гр. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую- правую руку(ногу).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Обучающие должны знать:

Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; -Как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Обучающие должны уметь:

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,
- Соблюдать дистанцию в движении ;
- Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- Лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

Ходьба:

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег:

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки:

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание:

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Обучающие должны знать:

- Фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Обучающие должны уметь:

- Ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- Правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с места и в прыжках в высоту способом "перешагивание".
- Метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Обучающие должны знать:

Для чего и когда применяются лыжи;

- Правила передачи эстафеты.

Обучающие должны уметь:

- Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м,
- Пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке,
- Тормозить "плугом",
- Преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Подвижные игры (коррекционные, с элементами ОРУ, бегом на скорость, прыжками в высоту, длину; метанием, элементами спортивных игр) **и спортивные** (пионербол, волейбол баскетбол, футбол)

Пионербол и волейбол:

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Обучающие должны знать:

- Правила перехода.

Обучающие должны уметь:

- Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол :

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча

двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Обучающие должны знать:

- Правила поведения игроков во время игры.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять передачу от груди,
- Вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой— левой).
- Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Подвижные игры и игровые упражнения:

Коррекционные:

«Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю?», «Метатели».

С элементами ОРУ, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием:

«Все по местам », «Запомни номер », «Вот так поза », «Выбери ведущего», «Запомни порядок », «Так держать».

С бегом на скорость:

«Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям», эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину:

«Дотянись», «Проверь сам», « Установи рекорд»».

С метанием мяча на дальность и цель:

«Сильный бросок », «Попади в цель».

С элементами пионербола и волейбола:

« Мяч над верёвкой», «Вот так подача», « Не дай мяч соседу».

С элементами баскетбола:

« Перестрелки», «Защита укреплений», «Залётный мяч », « Мяч в центре», эстафеты.

Игры на снегу, льду:

«Слушай сигнал», «Воробьи и вороны», «Смелый вперёд».

Примерное распределение часов учебной программы по физической культуре для обучающихся 6 класса

№п.п	Содержание	6 класс часы
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	Освоение в процессе урока
2	Легкая атлетика	41
3	Баскетбол	8
4	Гимнастика	22
5	Лыжная подготовка	12
6	Волейбол	12
7	Подвижные и игры	7
	Всего часов	102

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11 классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.
- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте.

7 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Цели и задачи рабочей программы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Программа ориентирует учителя на последовательность решение основных задач физического воспитания.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах.

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 7 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем.

Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю, а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года.

Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся».

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной

школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий

программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю,3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия.

В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

* Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (1 час в 3 четверти, 1 час в 4 четверти). Данная программа реализуется за 100 часов.

3. Информация об используемом учебнике

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др; под редакцией М, Явлинского – 3-е издание; - М.: Просвещение,2014

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

4. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Содержание разделов (отдельных крупных тем программы)

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы (7—8 кл.).

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

-Строевые упражнения-

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. ----- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

-упражнения на осанку-

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

- Дыхательные упражнения-

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

- Упражнения в расслаблении мышц-

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища-

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

-Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах-

С гимнастическими палками. Упражнения из Исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, пригибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на нее.

- Упражнения на гимнастической стенке-

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в виси поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

- Акробатические упражнения (элементы, связки).

- Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

- Простые и смешанные висы и упоры-

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

- Переноска груза и передача предметов-

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

- Танцевальные упражнения-

Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки.

- Лазание и перелезание-

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость).

Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перетеканием через них, подрезанием (в эстафетах).

- Равновесие-

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопом" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

- опорный прыжок-

Прыжок согнув ноги через козла, в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180* (для подготовленных)

- Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений-

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это рассто-

ание за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Обучающие должны знать:

- В колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим
- Как правильно выполнять размыкания уступами;
- Как перестроиться из колонны по одному учеником упражнения на бревне.

Обучающие должны уметь:

- Различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; -- Выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками;
- Различать фазы опорного прыжка;
- Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- Лазать по канату способом в два и три приема;
- Переносить ученика строем;
- Выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

-Ходьба-

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

- Бег-

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

- Прыжки-

Запрыгивания на препятствия высотой 60— 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

- Метание-

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Толкание набивного мяча весом 2-3кг с места на дальность.

Обучающие должны знать:

- Значение ходьбы для укрепления здоровья человека,
- Основы кроссового бега,
- Бег по виражу.

Обучающие должны уметь:

- Пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- Бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- Выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги";
- Выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание";
- Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- Выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км(мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Обучающие должны знать:

- Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- Правила соревнований.

Обучающие должны уметь:

- Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- Пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами;
- Тормозить лыжами и палками одновременно;
- Преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).

Спортивные игры и подвижные игры

Волейбол(7-8кл)

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Обучающие должны знать:

- Правила и обязанности игроков;
- Как предупредить травмы.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять верхнюю прямую подачу
- Играть в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Обучающие должны знать:

- Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Примерное распределение часов учебной программы по физической культуре для обучающихся 7 класса

№п.п		7 класс
------	--	---------

	Содержание	часы
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	Освоение в процессе урока
2	Легкая атлетика	36
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	14
6	Волейбол	14
7	Подвижные игры	4
	Всего часов	102

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.
- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте.

8 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели и задачи рабочей программы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Программа ориентирует учителя на последовательность решение основных задач физического воспитания

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 8 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем.

Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю, а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года.

Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся. В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю,3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия. В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

* Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (1 час в 3 четверти. 1 час в 4 четверти). Данная программа реализуется за 100 часов.

3. Информация об используемом учебнике

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под редакцией М.Я.Виленского – 3-е издание; - М.: Просвещение,2014

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

4. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

5. Содержание разделов (отдельных крупных тем программы)

Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы (7—8 кл.). Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке (8—9 кл.).

Гимнастика

-Строевые упражнения-

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку-

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

- дыхательные упражнения-

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

- упражнения в расслаблении мышц-

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища-

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах-

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). *Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

- Упражнения на гимнастической стенке-

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

- Акробатические упражнения (элементы, связки). -

Выполняются только после консультации врача.

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

- Простые и смешанные висы и упоры-

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

- Переноска груза и передача предметов-

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

- Танцевальные упражнения-

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

- Лазание и перелезание-

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

- Равновесие-

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полу-шпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок-

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину (для слабых) с прямым приземлением с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90*(дев.). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90(мал.). Преодоление полосы препятствий для мальчиков; лазание по канату на высоту 3-4м. переход на другой канат. спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла. лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

- Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. -

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.

Обучающие должны знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Требования к строевому шагу;
- Как перенести одного ученика двумя различными способами;
- Фазы опорного прыжка

Обучающие должны уметь:

- Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- Изменять направление движения по команде;
- Выполнять простейшие комбинации на бревне;
- Проводить анализ выполненного движения учащихся

Легкая атлетика

- Ходьба-

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

- Бег-

Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

- Прыжки-

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.

- Метание-

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Обучающие должны знать:

- Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- Как измерять давление, пульс.

Обучающие должны уметь:

- Бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- Выполнять прыжки в длину, высоту,
- Метать мяч.

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150— 200м(1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики).

Обучающие должны знать:

- Как правильно проложить учебную лыжню;
- Знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять поворот "упором";
- Сочетать попеременные ходы с одновременными;
- Пройти в быстром темпе 150— 200 м (девушки), 200-300 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3— 5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Обучающие должны знать:

- Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил,
- Правила игры в волейбол.

Обучающие должны уметь:

- Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояний.

Обучающие должны знать:

- Как правильно выполнять штрафные броски.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом.
- Ведение мяча в беге.
- Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния

Примерное распределение часов учебной программы по физической культуре для обучающихся 8 класса

№п.п	Содержание	8 класс часы
1	Основы знаний: ТБ на уроке. Профилактика травматизма. Личная гигиена. Правила подвижных и спортивных игр.	Освоение в процессе урока
2	Легкая атлетика	41
3	Баскетбол	11
4	Гимнастика	14
5	Лыжная подготовка	17
6	Волейбол	19
	Всего часов	102

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11 классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.
- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте.

9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели и задачи рабочей программы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Программа ориентирует учителя на последовательность решение основных задач физического воспитания

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 9 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем.

Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю, а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года.

Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся».

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю, 3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия. В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

* Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (1 час в 3 четверти, 1 час в 4 четверти). Данная программа реализуется за 100 часов.

3. Информация об используемом учебнике

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Под редакцией М.Я. Виленского – 3-е издание; - М.: Просвещение, 2014

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

4. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к уровню овладения образовательной программой, структурированы по следующим компонентам: знать, уметь, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально трудовую деятельность. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Составить 5-6 упражнений и показать их. Бегать на короткие дистанции 100м и 200м; на среднюю дистанцию 800м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Прыгать в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах? Проходить в быстром темпе до 500м. Преодолевать дистанцию до 4 км. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать удары. Выполнять передачу мяча от

грудь в парах бегом, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

5. Содержание разделов (отдельных крупных тем программы).

Основы знаний

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

-Строевые упражнения-

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку-

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

- Дыхательные упражнения-

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).

- упражнения в расслаблении мышц-

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища-

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах-

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

- Упражнения на гимнастической стенке-

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Пружинистые приседания, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

- Акробатические упражнения (элементы, связки) - Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчок одной ногой и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).

- Простые и смешанные висы и упоры-

Повторение раннее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). простые комбинации на брусках.

- Переноска груза и передача предметов-

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

- Танцевальные упражнения-

Приглашение к танцу. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Закрепление изученных танцевальных шагов.

-Лазание и перелезание-

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость.

Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты.

- Равновесие-

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

-Опорный прыжок-

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через козла. Полоса препятствий: юноши- лазание по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спустится вниз на колени, стать в упор на колени на гимнастического козла, выполнить соскок прогнувшись.

девушки- выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробежать по бревну, соскок с поворотом на 90*

- Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений-

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую

ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону-правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Обучающие должны знать:

- Что такое строй;
- Как выполнять перестроения,
- Как проводятся соревнования по гимнастике.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- Составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

-Ходьба-

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Ходьба с чередованием бега. Пешие переходы до 2—3 км.

- Бег-

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м— 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 мБег на средние дистанции.

Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м.

- Прыжки-

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

- Метание-

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150 г), теннисного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность

Обучающие должны знать:

- Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Обучающие должны уметь:

- Пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности;
- Пробежать в медленном темпе 12—15 мин;
- Бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м;
- Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м
- Прыгать в длину на результат и в обозначенное место;
- Прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной";

- Метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место.

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км без учета времени.

Обучающие должны знать:

- Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять поворот на параллельных лыжах;
- Пройти в быстром темпе 200-300м (девушки), 400-500м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 3 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Учебная игра.

Обучающие должны знать:

- Что такое тактика игры, ее содержание;
- Правила игры в волейбол.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Обучающие должны знать:

- Что значит «тактика игры»,
- Роль судьи.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- Ведение мяча с обводкой.

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11 классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.
- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте.

10 а класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели и задачи рабочей программы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Программа ориентирует учителя на последовательность решение основных задач физического воспитания

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках

по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 10 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся». В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем. Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю,

а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года.

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий

программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю,3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия.

В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

* Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (1 час в 3 четверти, 1 час в 4 четверти). Данная программа реализуется за 100 часов.

3. Информация об используемом учебнике

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочковаидр. Под редакцией М,Я,Виленского – 3-е издание; - М.: Просвещение,2014

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

4. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков,

универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к уровню овладения образовательной программой, структурированы по следующим компонентам: знать, уметь, использовать приобретенные знания и умения

в практической деятельности и повседневной жизни.

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально трудовую деятельность. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Составить 5-6 упражнений и показать их. Бегать на короткие дистанции 100м и 200м; на среднюю дистанцию 800м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Прыгать в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах? Проходить в быстром темпе до 500м. Преодолевать дистанцию до 4 км. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать удары. Выполнять передачу мяча от груди в парах бегом, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

5. Содержание разделов (отдельных крупных тем программы).

Основы знаний

Понятие спортивной этике. Как вести себя в процессе игровой деятельности. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Легкая атлетика

-Ходьба-

ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Пешие переходы до 4-5км.

- Бег-

Бег в гору под гору. Бег различным темпе. Бег 300м. Эстафета (4по 200м). Бег на средние Дистанции. Кросс: мальчики -1200м, девочки-до 1000м. Совершенствование эстафетного бега.

- Прыжки-

Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание», «перекат» (девушки).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов).

-Метание-

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Обучающие должны уметь:

- Метать мячи
- Толкать ядро
- Выполнять прыжки в длину, высоту

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы

мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

Баскетбол

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоколетящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трехнападающих против двух защитников; рывок – ловля мяча в движении – бросок; ловля мяча в движении- остановка – бросок мяча в прыжке с близкого расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Обучающие должны знать:

- Как организовать судейство,
- Что такое зонная и персональная защита

Обучающие должны уметь:

- Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников
- Броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.

Обучающие должны знать:

- Что такое тактика игры, ее содержание;
- Правила игры в волейбол.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять все подачи
- Блокировать мяч самому и в паре.

Лыжная подготовка

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем «лесенкой»; прохождение на скорость отрезков: до 100м -4-5 р 300-400м- 2-3раза (для мальчиков) 200-300м-2-3раза за урок (для девочек). Передвижение по Среднепересеченной местности на отрезках до 3км (для мальчиков), до 2 км (для девочек).

Обучающие должны знать:

- Виды и способы смазки лыж.

Обучающие должны уметь:

- Передвигаться по местности на расстоянии до 2 км, на скорость.

Гимнастика

- Строевые упражнения -

Закрепление и выполнение ранее изученных команд, Согласованные повороты группы (уч-ся кругом); переход с шага месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне, Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

- ОРУ и коррегирующие упражнения –

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза, с упражнениями в равновесии.

-Основные положения и движения-

Прыжки в полупреседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища. Выпады. :(вперед. вправо. влево, назад) с наклонами.

- ОРУ с предметами-

С гимнастическими палками: балансирование палки на ладони.

Удерживание палки в вертикальном положении. С набивными мячами-

перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, вниз и от груди партнеру.

Упражнения на гимнастической скамейке- ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча

- Упражнения на гимнастической стенке-

Пружинистые приседания. взмахи обеими ногами в сторону в висе на стенке (строгий

контроль)

- Акробатические упражнения-

Поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках

- Простые и смешанные висы и упоры-

Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой и левой) с различными положениями ног.

- Передача предметов-

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

- Танцевальные упражнения-

Закрепление изученных танцевальных шагов.

-Лазание и перелезание-

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезание через препятствия различной высоты.

- Равновесие-

Повторение всех видов равновесия. Зачетные комбинации в статическом положении.

Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

-Опорный прыжок-

Прыжки ранее изученными способами через козла. с поворотом на 90* ,

-Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроте реакции, дифференциация силовых пространственно-временных движений-

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владения мячом,

типа- бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча;

упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

Обучающие должны знать:

-Что такое фигурная маршировка;

-Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии

-Обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь и исправить.

Обучающие должны уметь:

-Выполнить любой опорный прыжок

- Сохранять равновесие в упражнениях на бревне.

- Лазать по канату.

- Подавать команды и показывать их

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11 классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.
- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте

11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели и задачи рабочей программы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта. Программа ориентирует учителя на последовательность решение основных задач физического воспитания

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2. Информация о программе и о внесенных коррективах

За основу рабочей программы взята программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Допущено Министерством образования РФ Москва, ГИЦ «ВЛАДОС», 2001год. (сборник 1). Авторы: М.Н.Перова, В.В.Эк.

В соответствии с уставом образовательного учреждения и учебным планом школы на физическую культуру в 11 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета был введен приказом Минобрнауки

от 30 августа 2010г.№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся».В настоящей рабочей программе изменено соотношение часов на изучение тем. Рабочая программа, в отличие от основной программы, рассчитана на 3 часа в неделю, а не 2 часа, в связи с добавлением 3-го часа физической культуры с 2011 года.

В связи с нестандартными размерами спортивного зала, а также расположением данной школы с территорией парковой зоны и имеющимися площадками для спортивных занятий программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм планируется на 1-ю,3-ю и 4-ю четверть. Используя сезонные условия.

В зависимости от климатических условий при температуре воздуха выше 0 градусов и ниже -12-15 градусов программный материал по лыжной подготовке заменяется другим программным материалом на усмотрение учителя.

* Программа рассчитана на 102 часа, уменьшение количества учебных часов в данной программе связано с сокращением количества календарных дней. Программа уплотняется за счет часов повторения (1 час в 3 четверти, 1 час в 4 четверти). Данная программа реализуется за 100 часов.

3. Информация об используемом учебнике

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский, И.М.Туревский,Т.Ю.Торочкова и др.; под редакцией М,Я,Виленского – 3-е издание; - М.: Просвещение,2014

В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта

5. Планируемый уровень достижения обучающимися овладения образовательной программой.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков,

универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к уровню овладения образовательной программой, структурированы по следующим компонентам: знать, уметь, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Знать:

Что такое строй? Выполнять все перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта. Влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально трудовую деятельность. Санитарно-гигиенические требования. Правила игры в баскетбол и волейбол.

Уметь:

Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. Составить 5-6 упражнений и показать их. Бегать на короткие дистанции 100м и 200м; на среднюю дистанцию 800м. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции 100м. Прыгать в длину на результат. Прыгать в высоту изученными способами, метать мяч с разбега в коридор 10м., толкать набивной мяч на результат. Выполнять поворот на параллельных лыжах? Проходить в быстром темпе до 500м. Преодолевать дистанцию до 4 км.

Выполнять прямой нападающий удар, блокировать удары. Выполнять передачу мяча от груди в парах бегом, ведение мяча с обводкой условных противников. Бросать по корзине двумя руками и от груди в движении.

Содержание разделов (отдельных крупных тем программы).

Основы знаний

Понятие спортивной этике. Как вести себя в процессе игровой деятельности. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Легкая атлетика

-Ходьба-

Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучении. Пешие переходы до 4-5км.

- Бег-

Бег в гору под гору. Бег различным темпе. Бег 300м. Эстафета (4по 200м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики -1200м, девочки-до 1000м. Совершенствование эстафетного бега.

- Прыжки-

Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание», «перекат» (девушки).

Прыжок в длину с разбега способом «согнул ноги» (10-12 беговых шагов).

-Метание-

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Обучающие должны знать:

- Как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- Требования к спортивной обуви, одежде.

Обучающие должны уметь:

- Метать мячи
- Толкать ядро
- Выполнять прыжки в длину, высоту

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

Обучающие должны знать:

- Что такое тактика игры, ее содержание;
- Правила игры в волейбол.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять все подачи
- Блокировать мяч самому и в паре.

Баскетбол

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоколетящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трехнападающих против двух защитников; рывок – ловля мяча в движении – бросок; ловля мяча в движении- остановка

– бросок мяча в прыжке с близкого расстояния. Двусторонняя игра с выполнением всех правил.

Обучающие должны знать:

- Как организовать судейство,
- Что такое зонная и персональная защита

Обучающие должны уметь:

- Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников
- Броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.

Лыжная подготовка

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двушажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем «лесенкой»; прохождение на скорость отрезков: до 100м -4-5 р 300-400м- 2-3раза (для мальчиков) 200-300м-2-3раза за урок (для девочек). Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3км (для мальчиков), до 2 км (для девочек).

Обучающие должны знать:

- Виды и способы смазки лыж.

Обучающие должны уметь:

- Передвигаться по местности на расстоянии до 2 км, на скорость.

Гимнастика

- Строевые упражнения -

Закрепление и выполнение ранее изученных команд, Согласованные повороты группы (уч-ся кругом); переход с шага месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне, Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

- ОРУ и коррегирующие упражнения –

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза, с упражнениями в равновесии.

- Основные положения и движения-

Прыжки в полупреседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища. Выпады: (вперед, вправо, влево, назад) с наклонами.

- ОРУ с предметами-

С гимнастическими палками: балансирование палки на ладони.

Удерживание палки в вертикальном положении. С набивными мячами-

перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, вниз и от груди партнеру.

Упражнения на гимнастической скамейке- ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча

- Упражнения на гимнастической стенке-

Пружинистые приседания. взмахи обеими ногами в сторону в висе на стенке (строгий контроль)

- Акробатические упражнения-

Поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках

- Простые и смешанные висы и упоры-

Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой и левой) с различными положениями ног.

- Передача предметов-

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

- Танцевальные упражнения-

Закрепление изученных танцевальных шагов.

- Лазание и перелезание-

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезание через препятствия различной высоты.

- Равновесие-

Повторение всех видов равновесия. Зачетные комбинации в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

-Опорный прыжок-

Прыжки ранее изученными способами через козла с поворотом на 90*,

-Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроте реакции, дифференциация силовых пространственно-временных движений-

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владения мячом,

типа- бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча;

упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

Обучающие должны знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии
- Обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь и исправить.

Обучающие должны уметь:

- Выполнить любой опорный прыжок
- Сохранять равновесие в упражнениях на бревне.
- Лазать по канату.
- Подавать команды и показывать их

Обучающиеся освобожденные от физической культуры

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё проводится по разделу «Теоретические знания» в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3кл в объеме 2страницы), докладов(4-5кл в объеме 3страницы), рефератов(6-11кл. в объеме 5-7страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 3-5 в четверти (полугодии).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение письменных домашних заданий.

Тексты теоретического материала, выдаваемые ученикам 2-11классов, должны соответствовать программе, теме, изучаемой на уроке, результатам обучения и возрасту учащихся:

- Реферат (сообщение) . Может носить различную смысловую нагрузку. Например «Мой любимый вид спорта», «История развития спорта (указать вид)», «Комплекс упражнений для слабослышащего (человека с плохим зрением, с искривлением позвоночника, с плоскостопием и т.д.)
- Рисунки на тему о спорте.

- Фотографии на тему о спорте
- Создание блоков и схем по освоению определенной игры или техники выполнения упражнения, комплекса упражнений.
- Кроссворды о спорте.