

Пояснительная записка

- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:
- Программы специальных (коррекционных) образовательных организаций 8 вида 5-9 кл.: в 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. М.: Издательство Владос, 2018г.- Сб.1,
 - учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Ценностные ориентиры содержание учебного предмета

Физическое воспитание в коррекционной школе является одно из важных учебных предметов. Оно- неотъемлемая часть всей системы учебно-воспитательной работы. Данный предмет разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание занимает одно из самых важных мест в педагогике умственно-отсталых школьников к самостоятельной жизни и овладению доступными профессионально-трудовыми навыками. Оно способствует коррекции и развитию познавательной деятельности, физического развития и личностных качеств ребёнка, а так же воспитания трудолюбия, качество самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формирование умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Цели и задачи обучения коррекции:

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

Формирование познавательных интересов, сообщение познавательных теоретических сведений по физической культуре.

Коррекционно-развивающие:

Укрепление здоровья и закаливание организма. Формирование правильной осанки; Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.

Развитие двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д)

Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

Формирование и воспитание гигиенических навыков и выполнение физических упражнений;

Поддержание устойчивости физической работоспособности достигнутом уровне.

Воспитательные:

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическим упражнениям;

Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;

Содействие военно-патриотической подготовке.

Основные направления коррекционной работы:

Развитие координационных способностей и ориентации;

Развития зрительного восприятия и узнавания;

Коррекция дефектов физического и психического развития;

Коррекция развития органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, вегетативной и эндокринной системы.

Технологии:

- игровые,
- здоровье-сберегающие,
- личностно-ориентированное обучение,
- проблемное обучение,
- развивающие обучение,
- дифференцируемое обучение.

Методы:

Методы организации и осуществление учебно-воспитательной и познавательной деятельности: словесные методы: рассказ, объяснение;

- практический метод (демонстрация упражнений);
- метод стимулирования и мотивации учебной деятельности:
- фронтальные, групповые или индивидуальные;
- контроль двигательной активности (да) учащихся;
- тестирование физической подготовленности (2 раза в год).
- формы обучения:
- урок, внеклассное мероприятие, индивидуальное занятие, работа в парах и группах, соревнования.

Виды деятельности:

- упражнение для дыхания;
- упражнения для кистей рук;
- различные виды ходьбы;
- оздоровительный бег;
- подвижные игры;
- строевые упражнения;
- упражнение на развитие мышц рук, живота и спины;
- релаксация.

На изучение предмета в 9 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю. Всего за учебный год 66 часов.

Примечание: уроки, совпадающие с рабочими днями проводятся соответственно за счёт уплотнения тематического материала, представляется лист корректировки программы.

Изменения, внесенные в авторскую программу:

Программа составлена с учётом уровня обученности детей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцируемого подхода к учащимся.

При составлении данной рабочей программы по физической культуре в авторскую программу В.В. Воронковой были внесены изменения и дополнения.

В целях воспитания и устойчивости интереса к занятиям физическими упражнениями.

В целях воспитания нравственности, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

По возможностям обучения умственно отсталые учащиеся делятся на три группы.

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно.

Они не испытывают больших затруднений при выполнении изменённого задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умея объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Им доступен некоторый уровень на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Учащиеся II группы так же достаточно успешны обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем I группа. Они в основном понимают фронтальные объяснения учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии.

Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которое могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснение своих действий у учащихся II группы незначительно точны, даются в развёрнутом плане с меньшей степенью обобщённости. Эти ученики овладевают связной устной и письменной речью, но в то же время для успешной передачи своих мыслей им

нужна помощь учителя в виде наводящих вопросов, подробного плана, различных видов наглядности. Учащиеся с нарушениями дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной систем.

К III группе относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом вспомогательной школы на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных предметов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде любой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой воспитательной школы. Учащиеся с дефектами психического и физического развития.

Предметные результаты освоения учебного предмета

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники и безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся 9 класса должны:**Знать:**

- что такое фигурная маршировка,
- фазы опорного прыжка,
- простейшие судейства по бегу, метанию, прыжкам,
- правила передачи эстафетной палочки,
- знать правила игры в баскетбол.

Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе,
- выполнять движение и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения,
- изменять направления в команде,
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги», и «ноги врозь»,
- бежать с переменной скоростью 6 мин,
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч,
- выполнять повороты «упором»,
- сочетать переменные шаги с одновременными,
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений,
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом,
- ведение мяча в беге,
- выполнение броска в движении на месте с различных положений и расстояния.

Содержание учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них			
			Контрольные работы	Самостоятельные работы	Практические работы	Экскурсии
1	Основы знаний	3			3	
2	Гимнастика	5			5	
3	Лёгкая атлетика	11			11	
4	Спортивные игры	6			6	
5	Гимнастика	6			6	
6	Лыжная подготовка	5			5	
7	Лёгкая атлетика	14			14	
8	Гимнастика	6			6	
9	Спортивные игры	4			4	
10	Лёгкая атлетика	6			6	
	Итого	66			66	

Количество часов раздела «Лыжная подготовка» сокращено в связи с недостаточностью необходимого оборудования и отсутствием территории для практической реализации рабочей программы.

1. Основы знаний

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Подготовка спортивной формы. Правила безопасности при выполнении физических нагрузок. Самоконтроль и его основные приёмы. Что такое двигательный режим. Инструктаж по техники безопасности.

2. Гимнастика

Повороты на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с набивными мячами.

3. Лёгкая атлетика

Ходьба 100м на скорость. Беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 10 мин.

Низкий старт. Бег на 60м с ускорением. Бег 100м с различного старта.

Выпрыгивание и спрыгивание. Прыжки на одной ноге через препятствия.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места. Ходьба на перегонки. Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча двумя руками.

Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением (по 10-15с.).

4. Спортивные игры

Спортивная игра пионербол. Эстафеты с мячом. Нападающий удар через сетку. Передача и приём мяча в парах. Спортивная игра волейбол. Верхняя прямая подача.

Общие сведения о баскетболе. Ведение мяча с обводкой препятствий. Эстафеты. Игры с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину снизу и от груди. Подвижные игры.

5. Гимнастика

ОРУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ, подтягивание.

Подтягивание в висе на перекладине. Упражнение в равновесии на бревне.

Опорный прыжок через «козла». Опорный прыжок «ноги врозь» через «козла».

6. Лыжная подготовка

Восстановление двигательных навыков. Свободное катание. Отработка движений попеременный двушажный ход. Отработка движений попеременный двушажный ход. Отработка движений одновременный бесшажный ход. Закрепление техники перемещения на лыжах.

7. Лёгкая атлетика

Низкий старт. Бег 60м. Челночный бег 3х10м, с низкого старта. Медленный бег до 5 мин.

Прыжки через скакалку продвигаясь вперёд в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание набивного мяча 1 кг с места одной рукой.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Ходьба с различным положением рук.

Эстафеты. Бег 60м с высокого старта. Игры и эстафеты на материале лёгкой атлетики.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Ходьба. Специальные беговые упражнения.

8. Гимнастика

Упражнения укрепляющая осанку. ОФП, подтягивание. Соревнование лазание по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по канату. Лазание на скорость по гимнастической стенке.

Передача мяча в колонне различными способами. Метание в цель

9. Спортивные игры

Ведение мяча в беге. Броски в корзину с разных позиций. Броски мяча в движении на месте с разного расстояния. Спортивная игра «Пионербол». Учебная игра «Волейбол».

10. Лёгкая атлетика

Ходьба группами на перегонки. Беговые упражнения. Низкий старт, бег 60м и 100м с ускорением. Кроссовый бег до 1км. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.

Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега.

Основные виды деятельности:

- упражнение для дыхания;
- упражнения для кистей рук;

- различные виды ходьбы;
- оздоровительный бег;
- подвижные игры;
- строевые упражнения;
- упражнение на развитие мышц рук, живота и спины;
- релаксация.

Тематическое планирование

№ урока	№ урока по теме п/п	Наименование разделов, тем урока	Кол-во часов
1. Основы знаний – 3 часа			
1	1.1	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Подготовка спортивной формы	1
2	1.2	Правила безопасности при выполнении физических нагрузок. Самоконтроль и его основные приёмы	1
3	1.3	Что такое двигательный режим. Инструктаж по технике безопасности	1
2. Гимнастика – 5 часов			
4	2.1	Повороты на месте и в движении	1
5	2.2	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1
6	2.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1
7	2.4	Упражнения на гимнастической скамейке	1
8	2.5	Упражнения с набивными мячами	1
3. Лёгкая атлетика – 11 часов			
9	3.1	Ходьба 100м на скорость. Беговые упражнения	1
10	3.2	Бег в медленном темпе до 10 мин	1
11	3.3	Низкий старт. Бег на 60м с ускорением	1
12	3.4	Бег 100м с различного старта	1
13	3.5	Выпрыгивание и спрыгивание	1
14	3.6	Прыжки на одной ноге через препятствия	1
15	3.7	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
16	3.8	Прыжки в длину с места. Ходьба на перегонки	1
17	3.9	Метание малого мяча в цель	1
18	3.10	Броски набивного мяча двумя руками	1
19	3.11	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением (по 10-15с.)	1
4. Спортивные игры – 6 часов			
20	4.1	Спортивная игра пионербол. Эстафеты с мячом	1
21	4.2	Нападающий удар через сетку. Передача и приём мяча в парах	1
22	4.3	Спортивная игра волейбол. Верхняя прямая подача	1

23	4.4	Общие сведения о баскетболе. Ведение мяча с обводкой препятствий	1
24	4.5	Эстафеты. Игры с элементами баскетбола	1
25	4.6	Броски мяча в корзину снизу и от груди. Подвижные игры.	1
5. Гимнастика – 6 часов			
26	5.1	ОРУ с обручами	1
27	5.2	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ, подтягивание	1
28	5.3	Подтягивание в висе на перекладине	1
29	5.4	Упражнение в равновесии на бревне	1
30	5.5	Опорный прыжок через «козла»	1
31	5.6	Опорный прыжок «ноги врозь» через «козла»	1
6. Лыжная подготовка – 5 часов			
32	6.1	Восстановление двигательных навыков. Свободное катание	1
33	6.2	Отработка движений попеременный двушажный ход	1
34	6.3	Отработка движений попеременный двушажный ход	1
35	6.4	Отработка движений одновременный бесшажный ход	1
36	6.5	Закрепление техники перемещения на лыжах	1
7. Лёгкая атлетика – 14 часов			
37	7.1	Низкий старт. Бег 60м	1
38	7.2	Челночный бег 3x10м, с низкого старта	1
39	7.3	Медленный бег до 5 мин	1
40	7.4	Прыжки через скакалку продвигаясь вперёд в различном темпе	1
41	7.5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
42	7.6	Метание набивного мяча 1 кг с места одной рукой	1
43	7.7	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока	1
44	7.8	Ходьба с различным положением рук. Эстафеты	1
45	7.9	Бег 60м с высокого старта	1
46	7.10	Игры и эстафеты на материале лёгкой атлетики	1
47	7.11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
48	7.12	Прыжки в длину с места	1
49	7.13	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
50	7.14	Ходьба. Специальные беговые упражнения	1
8. Гимнастика – 6 часов			

51	8.1	Упражнения укрепляющая осанку. ОФП, подтягивание	1
52	8.2	Соревнование лазание по канату на скорость	1
53	8.3	Лазанье в висе на руках по канату	1
54	8.4	Лазание на скорость по гимнастической стенке	1
55	8.5	Передача мяча в колонне различными способами	1
56	8.6	Метание в цель	1
9. Спортивные игры – 4 часа			
57	9.1	Ведение мяча в беге. Броски в корзину с разных позиций.	1
58	9.2	Броски мяча в движении на месте с разного расстояния	1
59	9.3	Спортивная игра «Пионербол»	1
60	9.4	Учебная игра «Волейбол»	1
10. Лёгкая атлетика – 6 часов			
61	10.1	Ходьба группами на перегонки. Беговые упражнения	1
62	10.2	Низкий старт, бег 60м и 100м с ускорением.	1
63	10.3	Кроссовый бег до 1км	1
64	10.4	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением	1
65	10.5	Прыжки в длину с места	1
66	10.6	Прыжки в высоту с разбега	1

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Оборудование и приборы:

1. Мультимедийный проектор
2. Мультимедийная доска
3. Компьютер

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный и 1-4 классы», под редакцией В.В.Воронковой – М.: Просвещение, 2009.

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/>

Оборудование и приборы:

1. Скакалки
2. Обручи
3. Теннисные мячи
4. Набивные мячи
5. Мячи волейбольные и баскетбольные
6. Гимнастический «козёл»
7. Гранаты
8. Гимнастические скамейки
9. Сетка

10. Эстафетные палки
11. Гимнастические палки
12. Мешочки для метания

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

Худенко Е.Д. Планирование уроков физической культуры в 5 классе коррекционных образовательных учреждений VIII вида. РФ М: «АРКТИ». 2004г.

Оборудование и приборы:

1. Скакалки
2. Обручи
3. Теннисные мячи
4. Набивные мячи
5. Мячи волейбольные и баскетбольные
6. Шест
7. Гимнастический «козёл»
8. Гранаты
9. Гимнастические скамейки
10. Сетка
11. Эстафетные палки
12. Гимнастические палки