



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АСТРАХАНСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»  
(ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»)

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО <i>Некозырева Е.В.</i> Протокол № <u>2</u> от « <u>15</u> » <u>02</u> <u>2013</u> г.	<b>«Согласовано»</b> Заведующий учебной частью <i>Столыпина В.В.</i> « <u>15</u> » <u>01</u> <u>2013</u> г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор Астраханского СУВУ <i>Смолко П.Н.</i> Приказ № <u>14</u> от « <u>15</u> » <u>09</u> <u>2013</u> г.
---	--	---



**АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для учащихся 11 класса**

Куйбаков Ш.С.  
Учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010 г. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилиению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя

физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа физического воспитания учащихся 11 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своебразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 15 — 17 лет.

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагgressия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеурочной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;

развитие и совершенствование двигательных умения 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры-подвижные и спортивные. Такой раздел как лыжная подготовка не проводится ввиду климатических условий. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

## ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,

травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **11 класс**

#### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и

- развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
  - знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
  - выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
  - знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
  - определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
  - представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
  - выполнение общеразвивающих упражнений, действующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
  - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
  - выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
  - выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
  - выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
  - участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
  - знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
  - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
  - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
  - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
  - размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
  - правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское

движение, Специальные олимпийские игры);

-самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

-определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

-составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

-планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

-самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

-применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

-подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

-адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Контрольные упражнения	мальчики		
	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6
Прыжки в длину с места	160	190	2.10
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34

## **Нормы оценки обучающегося 11 класса VIII вида**

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

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 11 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач

школы. Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Базисный учебный план по программе — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Гимнастика	24
2.	Лёгкая атлетика	38
3.	Спортивные и подвижные игры	40
	<b>ИТОГО:</b>	102

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### **Гимнастика:**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, фляжки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции. **Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Практические умения:**

- *построения и перестроения:* ( закрепление и выполнение ранее изученных команд: « смирно», « равняйсь», « вольно»); согласованные повороты учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага).

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

-*основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:* ( вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Повторить все ранее изученные движения рук, ног, туловища).

- *упражнения на дыхание.:* на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног

на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

- *упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

- *упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:**

- *с гимнастической палкой* (удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений).

- *с набивными мячами* (перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений;).

- *с гантелями* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

**Лазание и перелазание:** (закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке; перелазание через препятствия различной высоты).

**Равновесие:** (повторение всех видов равновесия ; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках).

**Опорный прыжок:** (прыжки ранее изученными способами через коня, козла).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: (упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом (бег с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения).

#### **Легкая атлетика:**

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

- *ходьба* (ходьба с чередованием бега; повторение всех ранее изученных видов ходьбы).

- *бег* (бег в различном темпе; бег на средние дистанции; совершенствование эстафетного бега; кроссовый бег по пересеченной местности).

- *прыжки* (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места).

- *метание* (закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)).

#### **Спортивные игры**

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

- **волейбол** ( разбор правил игры; верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения; приемы мяча различным способом; учебная игра; блокировка нападающего удара; игры с элементами волейбол( « Не дай мяч водящему», « картошка»).

- **баскетбол** ( роль судьи в соревновании; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке; совместные действия трех нападающих против двух защитников; ловля мяча в движении; двухсторонняя игра с выполнением всех правил; игры с элементами баскетбола( « салки с мячом», « 33» и т.д).

### **Хоккей на полу:**

**Теоретические сведения:** наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал:** индивидуальное мастерство -совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

### **Межпредметные связи:**

**Русский язык:** грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

**Устная речь:** четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

**Математика:** вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

**Естествознание:** знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

**География:** флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **Обучающиеся должны:**

#### **ГИМНАСТИКА:**

##### **Знать:**

-основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

**Уметь:**

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- выполнять любой опорный прыжок; - подавать команды, показывать их.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:****Знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

**Уметь:**

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м);
- средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега; - метать малый мяч на дальность;
- бежать кросс на 2000 м.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:****Знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола и волейбола, хоккея на полу.

**Уметь:**

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.
- волейбол - выполнять все виды подач, блок
- футбол - выполнять ведение мяча с обводкой, финты различными способами.

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Владос, 2010 г.

2. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

3. Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. 2001. – 152 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	11 кл КОРРЕКЦИЯ Содержание темы	Домашнe е задание	Дата
	<b>Основы знаний.</b>		
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Комплекс 1	
	<b>Ходьба.</b>		
2	Повторение ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы.	Комплекс 1	
3		Комплекс 1	
4	Повторение спортивной ходьбы.	Комплекс 1	
5	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	Комплекс 1	
6	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.	Комплекс 1	
	<b>Бег.</b>		
7	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	Комплекс 1	
8	Повторение бега на средние дистанции.	Комплекс 1	
9		Комплекс 1	
10	Совершенствование эстафетного бега ( 4 по 200м).	Комплекс 1	
11	Кросс: мальчики-1000м;	Комплекс 1	
	<b>Прыжки.</b>		
12	Повторение прыжка в длину с места.	Комплекс 1	
13	Повторение прыжка в длину с разбега способом»	Комплекс 1	
14	согнув ноги» ( 10-12 беговых шагов).	Комплекс 1	
15	Повторение элементов прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс 1	
16		Комплекс 1	
	<b>Метание.</b>		
17	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	Комплекс 1	
18		Комплекс 1	
19		Комплекс 1	
20	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Комплекс 1	
21	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.	Комплекс 1	
22		Комплекс 1	
	<b>Гимнастика.</b>		
23	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.	Комплекс 2	
	<b>Построения и перестроения.</b>		
24	Закрепление и выполнение всех ранее изученных команд: « смирно!», « равняйсь»» вольно».	Комплекс 2	
25	Повторение согласованных поворотов учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага.	Комплекс 2	
26		Комплекс 2	
	<b>ОРУ без предметов.</b>		

27	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища:	Комплекс 2	
28	Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.	Комплекс 2	
29	Повторение упражнений на укрепление голеностопных суставов и стоп.	Комплекс 2	
30	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног.	Комплекс 2	
31	Повторение упражнений укрепляющих осанку, для расслабления мышц.	Комплекс 2	
	<b>ОРУ с предметами.</b>		
32	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.	Комплекс 2	
33		Комплекс 2	
34	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.	Комплекс 2	
35	Повторение комплексов упражнений с гантелями.	Комплекс 2	
36		Комплекс 2	
	<b>Лазание и перелазание.</b>		
37	Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.	Комплекс 2	
38		Комплекс 2	
	<b>Равновесие.</b>		
39	Повторение всех видов равновесия.	Комплекс 2	
40		Комплекс 2	
41	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	Комплекс 2	
42		Комплекс 2	
43		Комплекс 2	
	<b>Ориентировка в пространстве. Быстрота реакции.</b>		
44	Выполнение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.	Комплекс 2	
45		Комплекс 2	
46		Комплекс 2	
	<b>Волейбол</b>		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.	Комплекс 3	
48	Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. Учебная игра	Комплекс 3	
49		Комплекс 3	
50		Комплекс 3	
51	Повторение приемов мяча различными способами. Учебная игра в волейбол.	Комплекс 3	
52		Комплекс 3	
53		Комплекс 3	
54	Обучение блокировки нападающего удара. Игра «Картошка».	Комплекс 3	
55		Комплекс 3	
56	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.	Комплекс 3	
57		Комплекс 3	
58		Комплекс 3	
	<b>Баскетбол.</b>		
59	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.	Комплекс 3	
60		Комплекс 3	
61		Комплекс 3	

62	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.	Комплекс 3
63		Комплекс 3
64		Комплекс 3
65	Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	Комплекс 3
66		Комплекс 3
67		Комплекс 3
68	Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», «33».	Комплекс 3
69		Комплекс 3
70		Комплекс 3
	<b>Хоккей на полу.</b>	
71	Совершенствование всех приемов игры.	Комплекс 3
72		Комплекс 3
73		Комплекс 3
74	Командные соревнования. Учебные игры в хоккей.	Комплекс 3
75		Комплекс 3
76		Комплекс 3
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	
77	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.	Комплекс 3
78		Комплекс 3
79		Комплекс 3
80	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.	Комплекс 3
81		Комплекс 3
82		Комплекс 3
83	Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	Комплекс 3
84		Комплекс 3
85		Комплекс 3
86	Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», «33».	Комплекс 3
87		Комплекс 3
	<b>Легкая атлетика. Ходьба.</b>	
88	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	Комплекс 1
89	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.	Комплекс 1
90		Комплекс 1
	<b>Бег.</b>	
91	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	Комплекс 1
92		Комплекс 1
93	Повторение бега на средние дистанции.	Комплекс 1
94	Совершенствование эстафетного бега ( 4 по 200м).	Комплекс 1
95		Комплекс 1
96	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.	Комплекс 1
	<b>Прыжки.</b>	
97	Повторение прыжка в длину с места.	Комплекс 1
98		Комплекс 1
99	Повторение прыжка в длину с разбега способом» «согнув ноги» ( 10-12 беговых шагов).	Комплекс 1
100		Комплекс 1
	<b>Метание.</b>	

101	Выполнение метания набивного мяча весом 2 - 3 кг	Комплекс 1
102	двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Комплекс 1