муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Специальная школа №58»

Программа рекомендована

к работе педагогическим
советом школы
Протокол № _____

Программа обсуждена
на методическом объединении
учителей – предметников
Протокол № ____
от «___»_____20__г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Специальная школа №58»
_____М.М. Шагиева

Шагиева Марина Михайловна

Подписано цифровой подписью: Шагиева Марина Михайловна
Дата: 2022.04.06 12:03:47 +07'00'

Рабочая программаучебного предмета

«<u>Физическая культура</u>»

Для учащихся <u>6-9</u> классов

на 2021 – 2022 учебный год

Автор рабочей программы:
Михайлис Максим Викторович

Новокузнецк, 2021г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» для 5 – 9 классов», авт.: А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Физическая культура. 5 - 9 классы [Текст] / А. К. Аксёнова, А. П. Антропов, И. М. Бгажнокова [и др.]; под . ред. И. М. Бгажноковой. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 283 с. – ISBN 978- 5-09-019518-8

Программа составлена на 68 часов, 2 часа в неделю, - в 6 - 9 классах в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на один год обучения в каждом классе.

Предлагаемый курс направлен на **решение** следующих **задач:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.);
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности; - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой, стремления к здоровому образу жизни.

Решаемые задачи позволяют достичь **цели** курса – максимально возможно подготовить воспитанников к самостоятельной жизни и производительному труду.

Курс предусматривает изучение следующих **разделов**:

- Гимнастика.
- Легкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Преподавание курса связано с преподаванием следующих курсов и опирается на их содержание: математика, биология, природоведение.

Отличительными чертами курса является:

1. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.п.).
2. На уроках физкультуры в старших классах особое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Особенности организации учебного процесса по данному курсу:

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Используются такие приемы как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. По возможности каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии, возникающих на разных этапах индивидуального развития.

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

У многих учащихся отмечается нарушение со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акты с двигательной нагрузкой. Отмечаются отставания в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность детей особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений, пространственной организации моторного акта. Недоразвитие речи приводит к недостаточному осмыслению обучающимися речевых инструкций.

Среди учеников имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

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 возбуждения нервной системы.

С учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, занятия проводятся с учетом их заболевания и дефектов в физическом развитии. Акцент делается на развитие двигательного анализатора, повышение подвижности нервных процессов, развитие пространственной ориентировки и точности движений, словесного опосредования движений.

Обязательным является **контроль за физическим развитием** и физической подготовленностью обучающихся, что позволяет отслеживать динамику их развития с момента поступления в школу до ее окончания. Контроль осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится дважды в год – в сентябре и мае на уроках физкультуры.

Тематический план
Физкультура, 6 класс
(2 часа в неделю. Всего 68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Требования к результатам по темам	Форма контроля
1	Раздел 1. гимнастика	20	Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания; лазать по канату способом в три приема.	тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	20	Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину, в прыжках с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.	тестирование
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	14	Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м, пройти в быстром темпе 100-120м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6º и длиной 50-60м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2км (мальчики).	
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игра	14	Пионербол Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правойлевой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	
	Всего	68		

Тематический план
Физкультура, 7 класс
(2 часа в неделю. Всего 68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Требования к результатам по темам	Форма контроля
1	Раздел 1. гимнастика	20	Знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шааг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; раличать фазы опроного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне; лазать по канату способом два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие операции на гимнастическом бревне.	тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	20	Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. 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, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега 7 толкание набивного мяча с места.	тестирование
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	14	Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60 м; пройти в быстром темпе 160 – 200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)	
4	Раздел 4. Подвижные игры	14	Баскетбол Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски в корзину двумя руками с места.	
	Всего	68		

Тематический план
Физкультура, 8 класс
(2 часа в неделю. Всего 68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Требования к результатам по темам	Форма контроля
1	Раздел 1. гимнастика	20	Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. 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 опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.	тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	20	Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.	тестирование
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	14	Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. 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).	
4	Раздел 4. Спортивные игры	14	Баскетбол Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте из различных положений и расстояния.	
	Всего	68		

Тематический план
Физкультура, 9 класс
(2 часа в неделю. Всего 68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Требования к результатам по темам	Форма контроля
1	Раздел 1. гимнастика	9	Знать: что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике. Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.	тестирование
2	Раздел 2. Легкая атлетика	26	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5 км; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на дистанции 100 и 200 м, на 800 м; преодолевать полосу препятствий; прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать мяч с разбега на дальность коридор 10м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.	тестирование
3	Раздел 3. Лыжная подготовка	16	Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 – 300 м (девушки), 400 – 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).	
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игра	17	Знать: что значит «тактика игры», роль судьи. Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.	
	Всего	68		

Содержание

Раздел «Гимнастика».

Физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорнодвигательного аппарата, мышечные группы. Простейшие виды построений, формирующие ориентировку в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя – стоя, даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают ученикам овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка должна постоянно регулироваться за счет подбора упражнений, изменения исходных положений, числа повторений, интенсивности и последовательности их выполнения. Используются разнообразные упражнения, направленные на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся используются также упражнения с 4 предметами: гимнастическими палками, флажками, малыми и большими обручами, скакалками. Упражнения в лазаньи и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыка координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают повышению самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, мягко и точно опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика».

Уроки по легкой атлетике включают ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляются на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге используются не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнения в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату меча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка».

Лыжная подготовка в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида проводится со 2 класса при температуре до -15ºС при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации моторики и др.

Раздел «Игры».

В раздел включены подвижные и спортивные игры («Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол»), направленные на развитие двигательных и физических навыков у детей. Обучающиеся знакомятся с основными правилами спортивных игр, некоторыми правилами судейства, учатся овладевать основными элементами спортивных игр.

Учебно - методические средства обучения

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений, «Педагогика», 1988, 5 том.
2. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных умений у умственно отсталых школьников 11 – 16 лет при обучении их гимнастическим упражнениям. – М. 1977
3. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск, 1987

4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1978

5. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся младших классов вспомогательной школы. – Киев: Радяньска школа, 1966

6. Правдов М.А. Уроки физической культуры 1 – 4. Развивающее коррекционное обучение. М.:Илекса, 2009

7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.:Учебная литература, 1977

8. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей. Зав. редакцией Воскресенская Г.Н. – М.:Просвещение, 1986

9. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений YIII вида. Дмитриев А.А., Жуковин И.Ю. , Веневцев С.И. – М.: Просвещение, 2006

10. Маты, малые и большие мячи, кегли, обручи.гимнастические палки. гимнастические коврики, гимнастическая стенка. канат. козел. волейбольная сетка, гантели, эспандеры. секундомеры, теннисный стол. теннисные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.