

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@mail.ru
http://www.gvardejskschool.ru

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю

Приказ от 04.07.2017г.№ 470

Директор школы

Дуганова Г.И.

Рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью (НИ)

Наименование учебного предмета **«физическая культура»**

Класс **7**

Срок реализации программы, учебный год **2017-2018**

Рабочую программу составил (а) **Аброськина Н.А.**

г.Гвардейск

2017год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3 стр.
2. Планируемые результаты коррекционной работы	3 стр.
3. Содержание учебного предмета и коррекционной работы	4 стр.
4. Поурочно-тематическое планирование	7 стр.
5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	8 стр.

1. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»

Предметные результаты

Знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.
- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.
- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

2. Планируемые результаты коррекционной работы

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе 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 нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

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

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно-патриотической подготовке.

3. Содержание учебного предмета и коррекционной работы

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное 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 построен таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков. Включаться в произвольную деятельность. В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры подвижные и спортивные, настольный теннис.

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, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезание — 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.

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.

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.

В школе для детей с нарушениями интеллекта 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. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 7 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью форсированности 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. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

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.

Теоретические сведения: питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

Построения, перестроения ⊗ размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Основные положения и 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; В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Упражнения на дыхание: регулирование дыхания при переноске груза, в

Упражнения для развития координации движений: поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед – левая в сторону; правая нога назад на носок – левая на месте). Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

С гимнастическими палками: упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки.

Со скакалками: пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений стоя, сидя, на коленях. Натянуть скакалку, стоя на ней. Над головой Прыжки на месте на одной ноге.

С набивными мячами (вес 3 кг): (перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой.

Переноска груза и передача предметов: Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой. Лазание (лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество). Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

Легкая атлетика:

Ходьба: продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе.

Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег: Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий 4—5 штук на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки: запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

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

Подвижные игры. Коррекционные игры: Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; « Догони ведущего», « эстафеты», игры с прыжками; « Установи рекорд», игры с бросанием, ловлей и метанием; « Ловкие и меткие». Игры с переноской груза; игры с элементами волейбола « Перебросить в круг», « картошка».

Спортивные игры. Волейбол права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии).

Баскетбол упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости.

4. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
Лёгкая атлетика 10 часов.	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду».
2.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
3.	Входной мониторинг.
4.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.
5.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения.
6.	Повторение бега на 30 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.
7	Прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.
9	Метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей.
10	Метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.
Гимнастика 11 часов.	
11	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.
12	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра «Запрещенное движение».
13	Размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».
14	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.
15	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.
16	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).
17	Контрольная работа за I полугодие.
18	Повторение передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке.
19	Выполнение подтягивания в вися на гимнастической стенке.
20	Обучение прыжку в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).
21	Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.
Волейбол 5 часов.	
22	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол.
23	Повторение приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.
24	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.
25	Игра «Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол.
26	Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом.
Баскетбол 5 часов.	
27	Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков.
28	Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте.
29	Промежуточная аттестация.
30	Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в

	корзину.
31	Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину.
Легкая атлетика 3 часа.	
32	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.
33	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м
34	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.
Итого	34 часа

5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

Учебник.

«Физическая культура» 5-7 класс А.А. Дмитриев, И.Ю.Жуковин, В.И.Лях, М., «Просвещение», 2014г.