




Комитет Администрации Шелаболихинского района по образованию
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирильская средняя общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района Алтайского края

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>руководитель МО учителей  (Суконик Н. П.)</p> <p>Протокол № 1 от « 28 » августа 2023 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора по УР  (Доброволевская Л. С.)</p> <p>Протокол №1 от «29 » августа 2023 г.</p>	 <p>Школа № 24 29 августа 2023 г.</p>
--	--	---

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1
по предмету "Физическая культура"
основного общего образования
для учащихся 7 класса
на 2023-2024 учебный год**

**Составитель: Толкачёв Сергей Яковлевич,
учитель физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 5-9 классов на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», 2000 г. Учебная программа на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). 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.

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.

Отличительная особенность программы.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Содержание программы.

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки 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 исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — 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 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, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться

на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. 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..

В задачи раздела **«Лыжная подготовка»** и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей. В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
 - представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;

- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- Самостоятельные занятия.

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

Учебно-тематическое планирование

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта.

Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 7 класса.

В результате освоения программно материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- приемы закаливания во все времена года;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- правила соревнований и правила игр;
- знать права и обязанности игроков во время игр.

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";

- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";
- различать фазы опорного прыжка;
- выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;
- выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе;
- применять комбинированное торможение лыжами и палками;
- преодолевать на лыжах до 2 км(девочки), до 3 км (мальчики);
- предупреждать травмы;
- выполнять правила игр.

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.6	5.1	5.7	4.9	5.2	5.8
2	Бег 60м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча(50г)(м)	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.0	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Игры	16
3	Гимнастика	16
4	Лыжная подготовка	18
Итого		68

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1	Правила поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке.	1
2	Продолжительная ходьба в различном темпе.	1
3	Кросс на слабопересеченной местности.	1
4	Кросс на слабопересеченной местности.	1
5	Бег 100м с низкого старта.	1
6	Эстафетный бег 4х60м.	1
7	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
8	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
9	Метание мяча на дальность.	1




10	Метание мяча на дальность.	1
	Игры	7
11	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
12	Ведение мяча внутренней частью подъема.	1
13	Ведение мяча внешней частью подъема.	1
14	Ведение мяча внешней частью подъема.	1
15	Остановка катящегося мяча.	1
16	Двусторонняя игра в футбол.	1
17	Двусторонняя игра в футбол.	1
	Гимнастика	14
18	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
19	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	1
20	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги	1
21	Перекатывание мяча из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища	1
22	Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног	1
23	Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками.	1
24	Перебрасывание гимнастической палки в парах.	1
25	Балансирование палки на ладони.	1
26	Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1
27	Подтягивание в вися на гимнастической стенке.	1
28	Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1
29	Бег по скамейке с мячом.	1
30	Прыжок, согнув ноги через козла.	1
31	Прыжок через козла в ширину с поворотом на 180°.	1
	Лыжная подготовка	18
32	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1
33	Одновременный двушажный ход.	1
34	Одновременный двушажный ход.	1
35	Поворот махом на месте.	1
36	Поворот махом на месте.	1
37	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
39	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
41	Передвижение на лыжах: девочки до 2км, мальчики до 3км.	1
42	Передвижение на лыжах: девочки до 2км, мальчики до 3км.	1
43	Передвижение на лыжах: девочки до 2км, мальчики до 3км.	1
44	Лыжные эстафеты (по кругу).	1
45	Лыжные эстафеты (по кругу).	1
46	Лыжные эстафеты (по кругу).	1
47	Игры на лыжах.	1
48	Игры на лыжах.	1
49	Игры на лыжах.	1
	Игры	2
50	Подвижные игры на развитие силы.	1
51	Подвижные игры на развитие двигательных качеств	1
	Игры	6
52	Игра в теннис.	1
53	Игра в теннис.	1
54	Игра в теннис.	1
55	Игра в теннис (в парах).	1

56	Игра в теннис (в парах).	1
57	Игра в теннис (в парах).	1
	Легкая атлетика	8
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
59	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1
60	Бег 60м с низкого старта.	1
61	Эстафета 4x60м.	1
62	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
64	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	1
65	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	1
	Гимнастика	2
66	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1
67	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1
	Игры	1
68	Двусторонняя игра в футбол.	1
	ИТОГО	68

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
- Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
- Образовательные ресурсы сети Интернет.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Амелина А.Н., Пашнина В.А. Азбука спорта: настольный теннис- Издательство Физкультура и спорт, 1999 г.
- Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой-ЛЕНИЗДАТ-1989
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
- Губа В.П., Никитушкин В.Г., Гапеев В.И.- Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ, , изд. Олимпия Пресс,2006.
- И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «АСАДЕМА», 2000 г.
- А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.
- П.К. Петров.Методика преподавания гимнастики в школе- Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2000г.

Комитет Администрации Шелаболихинского района по образованию
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирипская средняя общеобразовательная школа»
Шелаболихинского района Алтайского края

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>руководитель МО учителей  (Суконик Н. П.)</p> <p>Протокол № 1 от « 28 » августа 2023 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора по УР  (Доброволевская Л. С.)</p> <p>Протокол №1 от «29 » августа 2023 г.</p>	
--	--	--

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1
по предмету "Физическая культура"
основного общего образования
для учащихся 8 класса
на 2023-2024 учебный год**

**Составитель: Толкачёв Сергей Яковлевич,
учитель физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 5-9 классов на основе программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», 2000 г. Учебная программа на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья). 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.

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.

Отличительная особенность программы.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Содержание программы.

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки 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 исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — 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 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, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. 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..

В задачи раздела *«Лыжная подготовка»* и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел *«Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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.

При прохождении каждого раздела, программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.), а также подборку упражнений, игр, ориентированных на конкретного ребенка с учетом его двигательных и интеллектуальных способностей.

В старших классах на уроках физической культуры программа учитывает задания на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;

- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
 - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
 - метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
 - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
 - Самостоятельные занятия.

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

Учебно-тематическое планирование

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта.

Требования к уровню подготовки по окончании 8 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры футбол;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

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 через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;
- выполнять комбинации на гимнастической стенке;
- проводить анализ выполненного движения;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;
- выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Демонстрировать:

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	4.5	5.0	5.6	4.8	5.1	5.9
2	Бег 60м (с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3	Прыжок в длину (см)	410	370	310	340	310	260
4	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
5	Метание мяча(50г)(м)	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	21	18	14
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	-	-	-	-	-	-
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
10	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	23.0

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Игры	16
3	Гимнастика	16
4	Лыжная подготовка	18
Итого		68

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Легкая атлетика	10
1	Правила поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке.	1
2	Ходьба с выполнением различных заданий.	1
3	Кросс на слабопересеченной местности.	1
4	Кросс на слабопересеченной местности.	1
5	Бег 100м на скорость.	1

6	Эстафета 4x100м.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
9	Метание на дальность.	1
10	Метание на дальность.	1
	Игры	7
11	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1
12	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
13	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
15	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
16	Двусторонняя игра в футбол.	1
17	Двусторонняя игра в футбол.	1
	Гимнастика	14
18	Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями.	1
19	Передвижение в колонне прыжками.	1
20	Перенос одного ученика двумя, находящегося на взаимно скрещенных руках.	1
21	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	1
22	Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками.	1
23	Борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку.	1
24	Борьба за предмет: отнять мяч	1
25	Фигурная маршировка до различных ориентиров.	1
26	Прохождение данного расстояния шагами и воспроизведение его бегом.	1
27	Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние.	1
28	Выполнение движений с выпуском палки и захватом ее до конца.	1
29	Опорный прыжок через козла с прямым приземлением.	1
30	Опорный прыжок через козла с поворотом налево, направо, на 90 градусов.	1
31	Опорный прыжок через козла, кувырок вперед прогнувшись.	1
	Лыжная подготовка	18
32	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1
33	Поворот «упором».	1
34	Поворот «упором».	1
35	Классический ход на лыжах.	1
36	Классический ход на лыжах.	1
37	Коньковый ход на лыжах.	1
38	Коньковый ход на лыжах.	1
39	Сочетание различных лыжных ходов.	1
40	Сочетание различных лыжных ходов.	1
41	Передвижение на лыжах: девочки-до 2,5км, мальчики-до3,5км.	1
42	Передвижение на лыжах: девочки	1
43	Передвижение на лыжах: девочки	1
44	Лыжные эстафеты по кругу.	1
45	Лыжные эстафеты по кругу.	1
46	Лыжные эстафеты по кругу.	1
47	Игры на лыжах.	1
48	Игры на лыжах.	1
49	Игры на лыжах.	1
	Игры	2
50	Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1
51	Подвижные игры на развитие силы.	1
	Игры	6
52	Игра в теннис.	3

53	Игра в теннис.	
54	Игра в теннис.	
55	Игра в теннис (в парах).	3
56	Игра в теннис (в парах).	
57	Игра в теннис (в парах).	
	Легкая атлетика	8
58	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	1
59	Кросс 500м.	1
60	Бег 100м на скорость.	1
61	Эстафета 4x100м.	1
62	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
63	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1
64	Метание мяча на дальность в коридор 10м.	1
65	Метание мяча на дальность в коридор 10м.	1
	Гимнастика	2
66	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1
67	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1
	Игры	1
68	Двусторонняя игра в футбол.	1
	ИТОГО	68

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
- Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
- Образовательные ресурсы сети Интернет.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Амелина А.Н., Пашнина В.А. Азбука спорта: настольный теннис- Издательство Физкультура и спорт, 1999 г.
- Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой-ЛЕНИЗДАТ-1989
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
- Губа В.П., Никитушкин В.Г., Гапеев В.И.- Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ, , изд. Олимпия Пресс,2006.
- И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «АКАДЕМА», 2000 г.
- А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.
- П.К. Петров.Методика преподавания гимнастики в школе- Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2000г.