

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Адрес: 445550, Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул. Советская, 98, Телефон (факс): (84647) 93236, mail: so_gscou_prv@samara.edu.ru

| | | |
|---|--|--|
| Рассмотрено на заседании методического объединения 23 августа 2023 года | Проверено куратором по УВР _____ О.Н.Никитиной 23 августа 2023 года | «Утверждаю» Директор ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка _____ Т.А.Малинина Пр. № 212 от 23 августа 2023года |
|---|--|--|

Рабочая программа факультативных занятий
по предмету «Физическая культура»
в 9-10 классах.

Составитель программы:
Гейдарова Татьяна Александровна
учитель высшей
квалификационной категории

Обшаровка, 2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа факультативных занятий по физической культуре для 9-10 классов общеобразовательного учебного учреждения, осуществляющего обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью), как неотъемлемая часть учебного процесса, составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (№ 1599 от 19.12.2014 г.);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г., регистрационный №71930;

- Рабочих программ по учебным предметам. ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 1. 5 - 9 классы. Русский язык. Чтение. Мир истории. История Отечества. Э. В. Якубовская, М. И. Шишкова, И. М. Бгажнокова. - 2-е изд -М.: Просвещение, 2019 — 230 с.;
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 г. №28);
- Адаптированной основной образовательной программы государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области» на 2023 – 2024 учебный год;
- Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Учебного плана государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Локальных актов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области».

Обоснованность.

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. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на занятиях физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цели для каждой ступени обучения.

9 класс «В мире спорта» – Формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

10 класс «Олимпийский калейдоскоп» - Формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника;

Место и роль курса в обучении.

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 9-10 классах составляет 175 часов при недельной нагрузке - 1 часа.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. Программа факультативных занятий по

физкультуре для 9-10 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

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

Задачи:

- укреплять здоровье и закаливать организм, формировать правильную осанку;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- развивать двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и т.д.);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики);
- иметь представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Сроки реализации программы.

Программа курса Физическая культура рассчитана на 1 год.

В 9 классе 1 час в неделю, 34 часа в год

В 10 классе 1 час в неделю, 34 часа в год

Основные принципы отбора материала.

- образовательно-познавательной направленности знакомит с учебными знаниями, обучает навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используется для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используется 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, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии.

Общая характеристика учебных занятий.

Основные 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.

При прохождении каждого раздела предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

В основе обучения физическими упражнениями просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Занятия факультативных занятий по физическому воспитанию направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации.

Содержание занятий

9 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения:

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с

обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Мини-футбол. Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 м (3-5 повторений за урок). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

Требования к уровню подготовки по окончании 9 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 |

10 класс

Основы знаний : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Лыжная подготовка

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции 3 км по среднепересеченной местности.

Требования к уровню подготовки по окончании 10 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- историческое развитие физической культуры в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------|------|------|------|------|------|
| 1 | Бег 30м (с) | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Бег 60м (с) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 5 | Метание мяча(50г)(м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 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) | 17.3 | 18.0 | 19.0 | 19.3 | 20.0 | 21.3 |

9 класс

Цели: Формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: Коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки, коньков, плавания.

Базисный план: составляет 1 час в неделю и 34 часов в учебном году. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

| № п/п | Основные линии | Кол-во часов | Коррекционно-развивающие задачи. | Педагогические средства решения задач. | Проблемы при изучении. |
|--------------|-----------------------|---------------------|--|---|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 9 | Отточенность выполнения упражнения. | Личный показ учителя | Недостаточная концентрация двигательных навыков. |
| 2 | Гимнастика | 7 | Координация движений. Формирование правильной осанки. | Выполнение физических упражнений, воздействующих на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Корректировать недостатки развития. | Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики. |
| 3 | Спортивные игры. | 10 | Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости). | Направление на развитие двигательных навыков, развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки. | Несовершенство мыслительных процессов. |
| 4 | Лёгкая атлетика | 8 | Закрепить у учащихся двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки и метания. | Личный показ упражнений учителем. Развитие двигательных навыков: выносливость, ловкость. | Недостаточная концентрация двигательных навыков. |

Календарно – тематическое планирование.

| № п/п | Темы основной линии | кол-во часов | дата | обязательный минимум | |
|--------------|----------------------------|---------------------|-------------|-----------------------------|-----------------|
| | | | | знать | уметь |
| I | Л / атлетика | | | | |
| 1 | Техника безопасности на | 1 | | Правила техники | Уметь применять |

| | | | | | |
|-----------|--|--------|--|--|--|
| 2 | уроках л/атлетики Бег в среднем темпе с ускорением на отрезках. | 1 | | безопасности. | правила т/б на уроках л/атлетики. |
| 3 | Кроссовая подготовка. | 1 | | | |
| 4 | Прыжок в длину с места. | | | | |
| 5 | Эстафета 4x100 м. | 1 | | | |
| 6 | Бег 100 м с преодолением препятствий. | 1 | | Знать распределение времени во время бега. | Уметь распределять дыхание во время бега. |
| 7-8 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 2 | | Правильное положение тела, движения рук. | |
| 9 | Техника метания мяча из-за головы. | 1 | | Правила передачи эстафеты. | |
| II | Гимнастика | | | | |
| 10 | Правила безопасности на уроках гимнастики. | 1 | | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. | |
| 11 | Подтягивание в висе на перекладине. | 1 | | | |
| 12 | Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие. | | | Знать расположение рук и ног при висе и подтягивании на перекладине. | Уметь правильно переставлять руки и ноги при подтягивании. |
| 13 | Прыжок ч/з козла. | 1 | | | |
| 14 | Поочерёдные направления движения рук. Ходьба «зигзагом» по ориентирам. | | | | |
| 15 | Акробатические упражнения. | 1 | | Фазы опорного прыжка. Как держать туловище при выполнении | Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. |
| 16 | Упражнения на | | | | |

| | | | | | |
|------------|--|---|--|---|--|
| | гимнастическом бревне | 1 | | упражнений равновесии. | в Выполнять элементарные акробатические упражнения. |
| III | Подвижные игры, эстафеты. | | | | |
| 17 | Правила техники безопасности при игре в волейбол и баскетбол. | 1 | | Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол. | Уметь правильно применять т/б во время игры. |
| 18 | Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении. | 1 | | Знать технику и тактику игры в волейбол. | Уметь правильно принимать мяч, подавать верхнюю подачу, блокировать мяч. |
| 19 | Верхняя прямая подача. | 1 | | | |
| 20 | Блокировка мяча. | 1 | | | |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | | | Уметь применять в игре технику и тактику волейбола. |
| 22 | Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов. | 1 | | | |
| 23 | Двухсторонняя игра. | 1 | | | |
| 24 | Понятие о тактике игры в баскетбол. | | | Знать технику и тактику игры в баскетбол. | Уметь применять в игре технику и тактику баскетбола. |
| 25 | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. | 1 | | | |
| 26 | Ловля и передача мяча | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|--|---|---|
| | <p>двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах.</p> <p>Ведение мяча с изменением направлений.</p> <p>Броски мяча в корзину из различных положений.</p> <p>Учебная игра.</p> | 1 1 | | | |
| IV | | | | | |
| 27 | Спортивная ходьба. | 1 | | Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. | Выполнить технику спортивной ходьбы |
| 28 | Бег 300м. | 1 | | | |
| 29 | Кросс мальчики – 1200м. девочки – 1000м. | 1 | | | |
| 30 | Эстафетный бег с этапами до 100м | 1 | | Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах. | Прыгать в высоту с полного разбега способами «перешагивание». |
| 31-32 | Прыжки в высоту способом «перекидной», «перешагивание» - мальчики; «перекат» - девочки. | 2 | | | |
| 33 | Медленный бег до 10-12мин. Метание предметов. | 1 | | | |
| 34 | Метание различных предметов: малого утяжелённого мяча, | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| | гранаты. (с места, с разбега) | | | | Метать малый мяч с места и с разбега. |
|--|-------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|

10 класс.

Цели: Формирование физического развития, культуры и духовности личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности объединяющее все виды и формы занятий.

Задачи: Коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Связь с умственным, эстетическим и трудовым обучением; Привитие устойчивого отношения к занятиям физической культурой.

Коррекционные возможности предмета: Коррекция пространственного восприятия, дифференцирование и точность движений; развитие слуховой памяти, устойчивого внимания; коррекция эмоционально - волевой сферы.

Региональный компонент: Проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов программы. Подвижные игры, спортивные игры взамен лыжной подготовки.

Базисный план: составляет 1 час в неделю и 34 часа в учебном году. Рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования

Перечень учебных тем по основным линиям курса.

| № п/п | Основные линии | Кол-во часов | Коррекционно-развивающие задачи. | Педагогические средства решения задач. |
|-------|-----------------|--------------|---|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 9 | Отточенность выполнения упражнения. | Личный показ учителя |
| 2 | Гимнастика | 7 | Координация движений. Формирование правильной осанки. | Выполнение физических упражнений, воздействующих на различные звенья опорно - двигательного аппарата. Корректировать недостатки развития. |

| | | | | |
|---|------------------|----|---|--|
| 3 | Спортивные игры. | 10 | Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости). | Направление на развитие двигательных навыков, развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки. |
| 4 | Лёгкая атлетика | 8 | Закрепить у учащихся двигательные навыки такие как ходьба, бег, прыжки и метания. | Личный показ упражнений учителем. Развитие двигательных навыков: выносливость, ловкость. |

Календарно – тематическое планирование.

| № п/п | Темы основной линии | кол-во часов | дата | обязательный минимум | |
|----------|---|--------------|------|---|---|
| | | | | знать | уметь |
| I | Л / атлетика | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики | 1 | | Правила техники безопасности. | Уметь применять правила т/б на уроках л/атлетики. |
| 2 | Ходьба с чередованием бега. | 1 | | | |
| 3 | Спортивная ходьба, обучение. Правила поведения в лесу. | 1 | | | |
| 4 | Бег изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя. | 1 | | Знать распределение времени во время бега. Правильное положение тела, движения рук. | Уметь распределять дыхание во время бега. |
| 5 | Метание мяча (150 гр.) на дальность полёта. | 1 | | Траекторию полёта мяча. | Уметь технически правильно выполнять |

| | | | | | |
|-----------|--|---|--|---|--|
| 6 | Бег 300 м. | 1 | | | бросок. |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 1 | | Правила передачи эстафеты. | |
| 8-9 | Эстафетный бег (4 x 200 м.) | 2 | | | |
| II | Гимнастика | | | | |
| 10 | Правила безопасности на уроках гимнастики. | 1 | | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. | |
| 11 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | | |
| 12 | Развитие координационных способностей | 1 | | | |
| 13 | Акробатические упражнения (элементы, связки.) | 1 | | | Выполнять элементарные акробатические упражнения. |
| 14 | Подтягивание в висе на перекладине. Учиться ориентироваться. | 1 | | Знать расположение рук и ног при висе и подтягивании на перекладине. Как держать туловище при выполнении упражнений в | Подтягиваться. |
| 15 | Лазанье в висе на руках по канату. Равновесие. | 1 | | | Уметь выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия. |

| | | | | | |
|------------|--|---|--|---|--|
| 16 | Опорный прыжок. | 1 | | равновесии. Фазы опорного прыжка. | |
| III | Спортивные игры. | | | | |
| 17 | Правила техники безопасности при игре в волейбол и баскетбол. Волейбол. | 1 | | Правила безопасности при игре в волейбол и баскетбол. | Уметь правильно применять т/б во время игры. |
| 18 | Тактика игры в волейбол. | 1 | | Знать технику и тактику игры в волейбол. | Уметь правильно принимать мяч, подавать верхнюю подачу, блокировать мяч. |
| 19 | Судейство соревнований. | 1 | | | |
| 20 | Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. | 1 | | | Уметь применять в игре технику и тактику волейбола. |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 | | Разучивание технических и тактических приёмов. | |
| 22 | Приём мяча различным способом. | 1 | | | |
| 23 | Тактика нападения. Учебная игра. | 1 | | | |
| 24 | Баскетбол. Понятие о тактике игры в баскетбол. Понятие о зонной и | 1 | | Знать технику и тактику игры в баскетбол. | Уметь применять в игре технику и тактику баскетбола. |

| | | | | | |
|-----------|---|--------|--|---|--|
| 25-26 | персональной защите. Ловля и передача мяча Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину из различных положений. Учебная игра. | 2 | | | |
| IV | Л/атлетика | | | | |
| 27 | Правила техники безопасности на уроках л/а. | 1 | | Знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. | |
| 28 | Ходьба с чередованием бега. | 1 | | | |
| 29 | Бег 100 м. Бег 60 м. | 1 | | | Прыгать в высоту с полного разбега |
| 30 | Кросс мальчики – 800 м. девочки – 500 м. | 1 1 | | | способами «перешагивание», «перекидной». |
| 31-32 | Прыжки в высоту способом «перекидной», «перешагивание» | 2 | | Фазы прыжка в высоту и длину. Как самостоятельно провести л/атлетическую разминку. | Метать малый мяч с места и с разбега. |
| 33-34 | Закрепление всех видов метания. Правила поведения на воде. | 2 | | | |

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование спортзала.

1. Стенка гимнастическая.
2. Перекладина гимнастическая.
3. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка, стойка для прыжков в высоту.
10. Теннисный стол.
11. Волейбольная сетка.
12. Мяч малый (теннисный).
13. Щит баскетбольный тренировочный.

Спортивная универсальная площадка.

Мультимедийное оборудование.

1. ЭОР.
2. Компьютер.

Учебно – методическое обеспечение.

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Литература.

Для учителя:

1. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М.2001г: Под редакцией В.В.Воронковой
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие-М.2002г
3. Минский Е.М. Подвижные игры: Пособие для учителей – М.1983г.
4. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
5. Журнал «Физическая культура в школе»
6. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
7. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
9. И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «АКАДЕМА», 2000