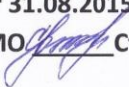


**Государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского района**

Рассмотрено на заседании
МО учителей предметников
протокол № 1 от 31.08.2015 г.
руководитель МО  Старицкая Ю.С.

Согласовано с педагогическим советом
школы-интерната
протокол №1 от 31.08.2015г.

Утверждаю:



директор

школы-интерната

А.А. Острянская

31.08.2015 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

11 класс

Составитель: Луцив Михаил Иванович

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
4. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
5. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
6. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.
7. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2
2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г.(с изменениями от 10.03.200. 23.12.2002 г)
3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классов. (Москва Владов 2001) и требований к уровню подготовки обучающихся 7-11 классов с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением,

занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта 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 недостатками интеллекта 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.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

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). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся 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 «Лыжная подготовка».

В условиях специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача общеобразовательных школ учреждений). Занятия лыжами (коньками) 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 «Гимнастика».

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. 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. 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, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — 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 обучающихся.

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.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная выносливость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). На занятиях обучающихся должны овладеть доступными им простейшими числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений, 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. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений.

В программу 11 класса входит: спортивная ходьба; бег в различном темпе; совершенствование техники прыжка; подвижные игры «Волейбол»; упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами; передвижение на скорость (лыжи); простые комбинации на перекладине и брусьях; подвижные игры «Баскетбол»; пешие переходы до 1-3 км.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

Обучающиеся должны **знать:**

- Требования к спортивной обуви, и одежде;
- Технику безопасности при выполнении прыжка в длину способом, согнув ноги;
- Знать виды метания;
- Что такое тактика игры, ее содержание;
- Правила игры в волейболе;
- Упражнения на гимнастической скамейке;
- Как держать туловище при выполнении упражнения.
- Роль судьи в соревнованиях.
- Правила игры.

Обучающиеся должны **уметь:**

- Метать мячи, толкать, выполнять прыжки в длину, высоту;
- Пробежать в быстром темпе;
- Бегать на средней дистанций;
- Выполнять метание и толкание;
- Выполнять прием мяча;
- Блокировать мяч самому и в паре;
- Выполнять строевой шаг;
- Выполнять упражнения с гимнастическими палками;
- Выполнять кувырок назад;
- Выполнять стойку на лопатках;
- Выполнять упражнение на перекладине, и брусьях;
- Выполнять ходьбу с чередованием бега;
- Выполнять метания и толкания;

Базисный учебный план по программе:

11 класс - 2 часа в неделю – 68 часов в год.

I четверть 9 недель – 18 часов

II четверть 7 недель – 14 часов

III четверть 10 недель – 20 часов

IV четверть 8 недель – 16 часов

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.

**Перечень учебных тем по естественным линиям курса.
11 класс 2 часа в неделю – 68 часов в год.**

Класс	Содержательные линии					Коррекционно-развивающие задачи
Тема	Лёгкая атлетика.	Акробатика и гимнастика.	Подвижные игры.	Лыжи.	Всего часов.	
11 класс	26	16	18	8	68	Коррекция и компенсация нарушений физического развития. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Календарно-тематическое планирование

11 класса 2 часа в неделю 68 часов в год

№ п/п	Содержание	Кол- во часов	Дата		Знать	Уметь	Формы контроля
			11 «А»	11 «Б»			
1.	І четверть	18 ч.					
	Легкая атлетика.	18 ч.					
	➤ Вводный урок.	1 ч.	1.09	1.09	Как оказать первую помощь при ушибах и переломах.	Выполнить бег.	
	➤ Ходьба с чередованием бега.	1 ч.	2.09	7.09			
	➤ Спортивная ходьба.	1 ч.	8.09	8.09			
	➤ Пешие переходы до 1 – 2 км.	1 ч.	9.09	14.09	Технику безопасности при выполнение бега в гору и под гору. Требования к спортивной обуви и одежде.	Пробежать в быстром темпе.	
	➤ Бег в гору и под гору.	1 ч.	15.09	15.09			
	➤ Бег в различном темпе.	1 ч.	16.09	21.09			
	➤ Бег 300 м, эстафете (4 по 200 м).	1 ч.	22.09	22.09			
	➤ Бег 100 м, с низкого, среднего и высокого старта.	1 ч.	23.09	28.09			
	➤ Бег на средней дистанции.	1 ч.	29.09	29.09	Правила эстафеты.	Бегать на средней дистанций.	
	➤ Кросс: юноши – 1200 м., девушки – 1000 метров.	1 ч.	30.09	5.10			
	➤ Совершенствование эстафетного бега.	1 ч.	6.10	6.10			
	➤ Прыжок в высоту способом «перешагивания», совершенствование техники прыжка.	1 ч.	7.10	12.10	Технику безопасности при выполнение прыжка в длину способом, согнув ноги.	Выполнять прыжок.	
	➤ Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1 ч.	13.10	13.10			
	➤ Прыжок с места толчок двумя ногами.	1 ч.	14.10	19.10			
	➤ Совершенствование техники прыжка.	1 ч.	20.10	20.10		Отталкиваться движение рук и ног в полете.	

1.	➤ Закрепление всех видов метания.	1 ч.	21.10	26.10	Знать виды метания	Выполнять метание и толкание.	Сдача нормативов по метанию.
	➤ Совершенствования техники метания, толкания.	1 ч.	27.10	27.10			
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	28.10	2.11			
		II четверть	14 ч.				
		Подвижные игры «Волейбол».	8 ч.				
	➤ Вводный урок.	1 ч.	10.11	9.11	Правила игры.	Перемещаться на площадке. Выполнять все подачи.	Сдача нормативов верхняя передача двумя руками.
	➤ Тактика игры, разбор правил игры.	1 ч.	11.11	10.11			
	➤ Судейство соревнований.	1 ч.	17.11	16.11			
	➤ Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях стоя на месте и после передвижения.	1 ч.	18.11	17.11		Выполнять прием мяча.	
	➤ Приемы мяча различным способом.	1 ч.	24.11	23.11	Технику безопасности при выполнении одиночного, и парного блокирование. Что такое тактика игры, ее содержание. Правила игры в волейболе. Команды.	Блокировать мяч самому и в паре.	
	➤ Одиночное и парное блокирование.	1 ч.	25.11	24.11			
	➤ Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед.	1 ч.	1.12	30.11		Принимать и передавать мяч.	
	➤ Учебная игра.	1 ч.	2.12	1.12		Перемещаться на площадке.	
2.	Гимнастика.	6 ч.					
	➤ Отработка строевого шага.	1 ч.	8.12	7.12	Развивающие упражнения. Технику безопасности при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.	Выполнять строевой шаг.	
	➤ Общие развивающие упражнения.	1 ч.	9.12	8.12			
	➤ Упражнения с гимнастическими палками.	1 ч.	15.12	14.12		Выполнять упражнения с гимнастическими палками.	
	➤ Упражнения с набивными мячами.	1 ч.	16.12	15.12			

	➤ Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч.	22.12	21.12	Как держать туловище при выполнении упражнения.	Выполнять упражнение.	Сдача на гимнастической скамейке.
	➤ Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.	1 ч.	23.12	22.12		Сохранять равновесие в упражнениях.	
1.	III четверть	20 ч.					
	Гимнастика.	3 ч.					
	➤ Игры с набивными мячами.	1 ч.	12.01	11.01		Перемещаться на площадке.	
	➤ Упражнения с удержанием на голове груза.	1 ч.	13.01	12.01			
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	19.01	18.01			
2.	Лыжи.	9 ч.					
	➤ Вводный урок, способы смазки лыж.	1 ч.	20.01	19.01	Технику безопасности при выполнении способом смазки лыж. Технику безопасности при выполнении перехода с переменного, двух шагового хода, к одновременным ходам.	Смазывать лыжи.	
	➤ Совершенствование техники ходов.	1 ч.	26.01	25.01		Координацию движение рук и ног.	
	➤ Попеременный четырех шаговый ход.	1 ч.	27.01	26.01		Выполнять на скорость.	
	➤ Переход с попеременного двух шагового хода к одновременным ходам.	1 ч.	2.02	1.02		Передвигаться по местности.	
	➤ Преодоление выступа.	1 ч.	3.02	2.02			
	➤ Подъем лесенкой.	1 ч.	9.02	8.02			
	➤ Прохождение на скорость отрезков до 100 метров.	1 ч.	10.02	9.02			
	➤ Прохождение на скорость отрезков до 300 - 400 метров.	1 ч.	16.02	15.02			
	➤ Передвижение по среднепересеченной местности на	1 ч.	17.02	16.02			
							Сдача нормативов до 100 м. Сдача до 300-400 м.

3.	отрезках до 2 км (мальчики), до 1 км (девочки).						
	Акробатика.	8 ч.					
	➤ Поворот в сторону с 2 -3 шагов.	1 ч.	(23.02)	22.02	Технику безопасности при выполнении стойки на лопатках.	Выполнять кувырок назад. Выполнять стойку на лопатках.	Сдача упражнений.
	➤ Кувырок назад.	1 ч.	24.02	(23.02)			
	➤ Перекатом назад, стойка на лопатках (мальчики), сед «полу шпагат» (девочки).	1 ч.	1.03	29.02			
	➤ Вис на одной руке на время с различными положениями ног.	1 ч.	2.03	1.03	Способы лазания по канату.	Выполнять вис. Выполнять упражнение на перекладине, и бруснях. Выполнять лазания по канату.	
	➤ Простые комбинации на перекладине, бруснях.	1 ч.	(8.03)	7.03			
	➤ Закрепление способов лазания, по канату.	1 ч.	9.03	(8.03)			
	➤ Кувырок вперед с разбега по 2 – 3 раза.	1 ч.	15.03	14.03			
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	16.03	15.03			
1.	IV четверть	16 ч.					
	Подвижные игры «Баскетбол».	8 ч.					
	➤ Вводный урок. Роль судьи в соревнованиях.	1 ч.	5.04	4.04	Роль судьи в соревнованиях.	Выполнять команды.	
	➤ Практическое судейство.	1 ч.	6.04	5.04	Правила игры.		
	➤ Понятие о зонной и персональной защите.	1 ч.	12.04	11.04		Технику безопасности, при выполнении ловли летящего мяча.	
	➤ Ловля высокого летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой.	1 ч.	13.04	12.04			
	➤ Передача мяча в прыжке.	1 ч.	19.04	18.04	Как правильно выполнять штрафные броски.	Выполнять передачу.	Сдача броски мяча.
	➤ Броски мяча двумя руками от головы.	1 ч.	20.04	19.04			

2.	➤ Сочетание приемов, совместные действия нападающих и защитников.	1 ч.	26.04	25.04	Что значит тактика игры роль судьи.	Выполнять броски двумя руками от головы.	Сдача бега на 300 м.	
	➤ Двусторонняя игра с выполнением всех правил.	1 ч.	27.04	26.04		Перемещаться на площадке.		
	Легкая атлетика.	8 ч.						
	➤ Ходьба с чередованием бега.	1 ч.	3.05	2.05	Выполнять ходьбу с чередованием бега. Выполнять бег на скорость.			
	➤ Пешие переходы до 1- 3 км.	1 ч.	4.05	3.05				
	➤ Бег в гору: 300 м. на время.	1 ч.	10.05	9.05				
	➤ Бег юноши – 1800 м., девушки – 1400 метров, на время.	1 ч.	11.05	10.05				
	➤ Прыжки в высоту способом «перекидной» (юноши), «перешагивание», «согнув ноги».	1 ч.	17.05	16.05	Фазы прыжка.	Выполнять прыжок в высоту.		
	➤ Совершенствование всех видов метания и толкания.	2 ч.	18.05	17.05	Технику безопасности при выполнении метания и толкания.	Выполнять метания, и толкания.		Сдача метания и толкания.
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	24.05	23.05				
		1 ч.	25.05	24.05				