

Аннотация к рабочим программам по физкультуре
Физкультура 1-4 классы
1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана на основе нормативных документов:

Нормативно-правовые документы:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2.ст.28
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 22.12.2014г
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с УО (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната протокол № 6 от 16.05.2016г.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.3286-15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О Внесении изменения в федеральный перечень учебников».
- Положение ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 72 от 16.05.2016г.
- Письмо Министерства общего и профессионального образования РО от 08.08.2014г. № 24/4.1.1. «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс/ (под ред. В.В. Воронковой) сборник 2 изд. - М.; Владос, 2012г.
- Коррекционная педагогика В. М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах» «Просвещение», 2009г.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс/ (под ред. И.М. Бгажнокова) сборник Владос, 2011г.
- Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2002.
- Поурочные разработки по физкультуре (под ред. В.И. Ковалько) 1-4 кл. 2007г.
- Лечебная физическая культура (под ред. С.Н. Попова) 8 изд. 2012г.

Данные учебные материалы утверждены педсоветом 29.08.2018г. протокол №1.

2.Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования.

При разработке программы учитывалась концепция развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения. Программа по «Физической культуре» для 1—4 классов структурно состоит из основных разделов: **основы знаний о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, игры**. Раздел « лыжная подготовка» не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы. Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Цель: Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и доступными видами спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать
- овладение основами доступных видов спорта(гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Место учебного курса в учебном плане

Базисный учебный план по программе:

В 1 классе 33 учебных недели, 3 часа в неделю - 99 часов в год.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 3 часа в неделю - 102 часа в год.

4.Ценностные ориентиры предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. 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. Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. В процессе освоения предметного курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Таким образом, система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию его духовных способностей.

Особенность изучаемого курса состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительной чертой данного курса является то, что на уроках физкультуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является:

- принцип коррекционной направленности обучения;
- принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- оптимистическая перспектива.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Контроль достижения обучающимися уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде вводного (в начале обучения), текущего (в начале и конце каждого учебного года) и итогового контроля в **следующих формах:**

- беседа;
- наблюдение;
- мониторинг физического развития.

5.Результаты освоения учебного предмета.

Программа направлена на формирование следующих личностных результатов освоения предмета:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину: проявление чувства сопереживания;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов: общение со сверстниками;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: адекватная оценка своих поступков;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: оценивание своих возможностей;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни: соблюдение ТБ на уроке;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия: владение средствами коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей: выражение положительных чувств;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности: осознание себя как ученика;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях: умение избегать конфликты;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: формировать стремление к «красивому»;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей: доброжелательное отношение к людям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям: ориентация на ЗОЖ;
- формирование готовности к самостоятельной жизни: умение находиться в социуме.

Программа направлена на формирование следующих предметных результатов освоения предмета:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

6.Содержание учебного курса

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 обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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, принятия воздушных и солнечных ванн,

водных процедур. Основы истории возникновения и развития олимпийского и паралимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел «Гимнастика» включает физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корректирующего 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 «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 «Игры» включает подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений. В играх встречаются все основные виды движений -ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Подвижные игры позволяют корректировать нарушения пространственной ориентировки, координацию, равновесие.

Тематическое планирование

Класс	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	Итого за год:
1	6	43	41	9	99
2	6	41	44	11	102
3	6	38	43	15	102
4	6	39	45	12	102

7.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
1.	Методические и учебные пособия.	➤ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида(под ред.В.В.Воронковой)сборник2изд. - М.; Владос, 2012г. ➤ Коррекционная педагогика В. М.Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах»-М.:Просвещение,2009г. ➤ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (под ред.И.М.Бгажнокова)сборник Владос,2011г. ➤ Лечебная физическая культура(под ред.С.Н.Попова)8 изд.2012г. ➤ Поурочные разработки по физкультуре(под ред.В.И.Ковалько)5-9кл.2007г. ➤ Физическая культура в специальном образовании(под ред.А.А.Дмитриев)учебное пособие,2002г.
2.	Технические средства обучения.	➤ Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.
3.	Демонстрационные пособия.	➤ Аптечка ➤ Стенка гимнастическая ➤ Скамейка гимнастическая (2м, 4м)

		➤ Комплект навесного оборудования (перекладина, канат) ➤ Мячи: мяч малый, средний, большой ➤ Палка гимнастическая ➤ Скакалка детская. ➤ Маты гимнастические. ➤ Обручи металлические. ➤ Флажок стартовый. ➤ Рулетка измерительная. ➤ Секундомер.
--	--	---

Физкультура 5-7 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-7 классов разработана на основе нормативных документов:

Нормативно-правовые документы:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2.ст.28
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 22.12.2014г
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с УО (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната протокол №6 от 16.05.2016г.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.3286-15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О Внесении изменения в федеральный перечень учебников».

- Положение ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ №72 от 16.05.2016г.
 - Письмо Министерства общего и профессионального образования РО от 08.08.2014г. №24/4.1.1. «О примерном порядке утверждения и примерной структуры рабочих программ».
 - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9класс/(под ред.В.В.Воронковой)сборник2изд. - М.; Владос, 2012г.
 - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9класс/ (под ред.И.М.Бгажнокова)сборник Владос,2011г.
 - Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие. М.:Издательский центр «Академия»2002.
 - Поурочные разработки по физкультуре(под ред.В.И.Ковалько)5-9кл.2007г.
 - Лечебная физическая культура(под ред.С.Н.Попова)8 изд.2012г.
- Данные учебные материалы утверждены педсоветом 29.08.2018г. протокол №1.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования.

При разработке программы учитывалась концепция развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Программа по «Физической культуре» для 5—7 классов структурно состоит из основных разделов: **основы знаний о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, игры**. Раздел «лыжная подготовка» не проводится в виду отсутствия материально-технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы. Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической

подготовки обучающихся. В 5-7 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 60 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Цель: Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и доступными видами спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать
- овладение основами доступных видов спорта (гимнастикой, лёгкой атлетикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

Место учебного курса в учебном плане

Школьный учебный план по программе:

В 6 классе 34 учебных недели-2 часа в неделю - 68 часов в год.

В 5,7 классах 34 учебных недели-3 часа в неделю - 102 часа в год.

Ценностные ориентиры предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. 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. Физическая культура способствует формированию положительных личностных

качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. В процессе освоения предметного курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Таким образом, система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию его духовных способностей.

Особенность изучаемого курса состоит в том, что программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительной чертой данного курса является то, что на уроках физкультуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является:

- принцип коррекционной направленности обучения;
- принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения;
- оптимистическая перспектива.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры отличаются чрезмерной двигательной реактивностью, интенсивной эмоциональной напряжённостью, ярким проявлением негативного отношения к занятиям и даже к окружающим, обучающимся и учителям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, учётом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по желанию и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Контроль достижения обучающимися уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде вводного (в начале обучения), текущего (в начале и конце каждого учебного года) и итогового контроля в **следующих формах:**

- беседа;
- наблюдение;
- мониторинг физического развития.

Результаты освоения учебного предмета

Программа направлена на формирование следующих личностных результатов освоения предмета:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину: проявление чувства сострадания, сопереживания;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов: уважительное отношение к иному мнению;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: сформированность навыков адаптации;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: адекватное оценивание своих возможностей;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни: соблюдение правил ТБ на уроке;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия: владение культурными формами общения;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей: умение корректно привлечь к себе внимание;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности: мотивация к учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях :соблюдение норм коммуникации;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств: сформированность эстетических ценностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей: проявление доброжелательности к окружающим;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям: сформированность ЗОЖ;
- формирование готовности к самостоятельной жизни: умение находиться в социуме.

Программа направлена на формирование следующих предметных результатов освоения предмета:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений, осанки в движении, положений тела и его частей(в положении стоя);комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье,);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие и взаимодействие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые меж-предметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Содержание учебного курса

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 обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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, принятия воздушных и солнечных ванн, водных процедур. Основы истории возникновения и развития олимпийского и паралимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел «Гимнастика» включает 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.

Раздел «Игры» включает подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений. В играх встречаются все основные виды движений - ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Подвижные игры позволяют корректировать нарушения пространственной ориентировки, координацию, равновесие.

Тематическое планирование

Класс	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	Итого за год:
5	4	40	44	14	102
6	4	25	26	13	68
7	4	42	43	13	102

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
1.	Методические и учебные пособия.	➤ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (под ред. В.В. Воронковой) сборник 2 изд. - М.; Владос, 2012 г. ➤ Коррекционная педагогика В. М. Мозговой «Уроки физической

		культуры в начальных классах»-М.:Просвещение,2009г. ➤ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (под ред.И.М.Бгажнокова)сборник Владос,2011г. ➤ Лечебная физическая культура(под ред.С.Н.Попова)8 изд.2012г. ➤ Поурочные разработки по физкультуре(под ред.В.И.Ковалько)5-9кл.2007г. ➤ Физическая культура в специальном образовании(под ред.А.А.Дмитриев)учебное пособие,2002г.
2.	Технические средства обучения.	➤ Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.
3.	Демонстрационные пособия.	➤ Аптечка. ➤ Стенка гимнастическая. ➤ Скамейка гимнастическая (2м, 4м). ➤ Комплект навесного оборудования (перекладина, канат). ➤ Мячи. ➤ Палка гимнастическая. ➤ Скакалка детская. ➤ Маты гимнастические. ➤ Обручи металлические. ➤ Флажок стартовый. ➤ Рулетка измерительная. ➤ Секундомер.

Физкультура 8 класс

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 класса разработана на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ № 1599 от 22.12.2014;
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О внесении изменения в федеральный перечень учебников»;
- Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15, "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Письмо Министерство общего и профессионального образования РО от 08.08.2014 №24/4.1.1.-4851м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната, протокол № 4/15 от 22.12.2015;
- ПОЛОЖЕНИЕ ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основой для разработки послужили программы специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида: 5-9 кл.; В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб. 1. – 224с.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007.

Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников «Методика обучения физической культуре» (1-11 классы) Москва 2004.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

Лечебная физическая культура. Под редакцией С.Н. Попова Москва Издательский центр «Академия» 2012.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и I—IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Предметом обучения физической культуре в школе является

двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

всестороннее развитие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- формировать спортивные способности при помощи доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатики, игры и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать интереса к физической культуре и спорту;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности; содействовать военно-патриотической подготовке.

3.Место предмета в учебном плане

Учебный план ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната на 2018/2019 учебный год, предусматривает изучение предмета по физической культуре в 8 классе в количестве 102 часа в год (3 часа в недели), 34 учебные недели.

I четверть-27 часов;

II четверть-21 час;

III четверть-30 часов;

IV четверть-24 часа;

За год-102 часа.

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

По физической культуре материал в каждом классе представлен основными разделами физкультуре. Распределяя этот материал учитель опирается на актуальный уровень знаний и «зону ближайшего развития» каждого обучающегося.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Основные направления коррекционной работы:

1. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

5. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину. - Проявление чувства сострадания, сопереживания.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. - Уважительное отношение к иному мнению.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Сформированность навыков адаптации.
4. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - Адекватное оценивание своих возможностей.
5. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. - Знание и соблюдение правил ТБ на уроке.
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. - Владение культурными формами общения.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. - Умение корректно привлечь к себе внимание.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности. - Мотивация к учебной деятельности.
9. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. - Соблюдение норм коммуникации.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. - Сформированность эстетических ценностей.
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей. - Проявление доброжелательности к окружающим.
12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. - Сформированность ЗОЖ.
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни. - Умение находиться в социуме.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- видов стилизованной ходьбы под музыку;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия:

Регулятивные учебные действия:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач,
- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- Использовать в жизни и деятельности некоторые меж-предметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные учебные действия:

1. Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
2. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
3. Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

6.Основное содержание рабочей программы

Легкая атлетика:

Вводный урок. Инструктаж ТБ.

Ходьба на скорость (15 - 20 минут).

Прохождение на скорость отрезков от 15 - 100 метров.

Ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег в равномерном темпе до 8 - 12 мин.

Старт из положения с опорой на одну руку.

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Бег на 100 метров различного старта.

Бег на 100 м на скорость.

Бег с ускорением; бег на 60 метров – 4 раза за урок.

Кроссовый бег на 500 – 1000 метров.

Эстафета 4 по 100 метров.

Бег 100 метров с преодолением 5 препятствий.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Подбор индивидуального разбега.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч), с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 - 15 секунд).

Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивания».

Подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, на результат.

Метание малого мяча с разбега на дальность.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров.

Толкание набивного мяча весом 2 - 3 кг со скачка в сектор.

Подвижные игры (волейбол):

Стойка игрока. Передвижения в стойке. Техника безопасности при игре в волейбол.

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача, верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку.

Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».

Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.

Передача мяча двумя руками в зонах 6-3-4(2),5-3-4,1-2-3 через сетку.

Подачи прямые, нижние и верхние.

Гимнастика:

Инструктаж ТБ. Лазание по гимнастической стенке.

Ходьба шагом по гимнастическому бревну.

Упражнение на снарядах: (гимнастическое бревно и брусья).

Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в (длину).

Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в (ширину).

Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Пятнашки», «Займи своё место».

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Упражнение на гимнастическом бревне. Повороты, ласточка, со скок снаряда.

Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.

Два кувырка в перед с группировкой.

Подвижные игры (баскетбол, теннис).

Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.

Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!».

Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.

Ловля мяча одной рукой с последующим пасом и остановкой.

Бросок мяча в кольцо в движении двумя шагами.

Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.

Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.

Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.

Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение. Игра в баскетбол.

Подача мяча слева и справа.

Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

Одиночные игры.

Гимнастика:

Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.

Прыжок ноги в месте через гимнастического козла.

Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.

Упражнение на снарядах: гимнастическое бревно и перекладина.

Акробатика:

Группировка. Баковые перекаты лёжа на спине.

Группировка. Перекаты в группировке.

Стойка на лопатках, кувырок назад, из положения сидя.

Кувырок назад.

Кувырок вперед и назад, упражнение на правильность кувырка.

Стойка на голове.

Мост из положения лёжа на спине.

Мост из положения лёжа повороты в право в лево.

Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.

Вращение обруча. Прыжки на скакалке. Игра «Салки».

Из упора присев перекаатом назад с группировкой.

Подвижные игры (футбол).

Инструктаж по технике безопасности. 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.

Легкая атлетика:

Вводный урок. Разновидности ходьбы. Обычный бег.

Ходьба на отрезков 50 - 100 метров.

Равномерный бег (15 мин.).

Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Вышибалы».

Бег в равномерном темпе, бег с различного старта.

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением темпа.

Бег на 60 м. на время.

Бег с преодолением препятствий до 100 м.
 Кросс: 500 м. (мальчики), 300 м.
 (девочки).
 Бег 800 м. (мальчики), 500 м. (девочки).
 Бег 1000-700 м. Отжимание.
 Бег 1000-600 м. Подтягивание.
 Бег с ускорением (40-50 м), развитие скоростных возможностей.
 Совершенствование прыжка в длину с разбега (с приземление на две ноги).
 Метание гранат в коридор, (мальчики), 700 гр. (девушки), 300 гр.
 Итоговый урок.

7.Тематическое планирование

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	44
2	Гимнастика, акробатика.	28
3	Подвижные игры, игры	30
	Итого за год:	102

8.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
---	--------------	---

1.	Методические электронные и печатные пособия, раздаточный материал	Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида: 5-9 кл. : В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб. 1. – 224с. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. Лечебная физическая культура. Под редакцией С.Н. Попова Москва Издательский центр «Академия» 2012. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Гурьев СВ. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 8-9 Русское слово. Лях В.И. Физическая культура 8-9 Издательство «Просвещение». Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 Издательство «Просвещение». Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура 8-9 классы Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ. Погадаев Г.И. Физическая культура 7-9 ДРОФА. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.
2.	Технические средства обучения	1. Аудиозаписи ,CD диски, USB-носитель. 2. Музыкальный центр. 3. Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.

3.	Демонстрационные пособия	1. Стенка гимнастическая. 2. Скамейка гимнастическая (2м, 4м). 3. Комплект навесного оборудования (перекладина). 4. Мячи: мяч малый, средний, большой 5. Палки гимнастические. 6. Гимнастический козел. 7. Маты гимнастические. 8. Гимнастическая перекладина. 9. Гимнастические бревна. 10. Мешочки и гранаты для метания. 11. Обручи металлические скакалки. 12. Флажки стоики стартовые. 13. Рулетка измерительная. 14. Секундомер. 15. Гимнастические брусья. 16. Гимнастические лягушки. 17. Аптечка. 18. Гимнастический конь. 19. Теннисные столы.
----	--------------------------	--

Физкультура 9 класс

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 класса разработана на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ № 1599 от 22.12.2014;
- Приказ Минобрнауки РФ от 26 января 2016 г. №38 № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О внесении изменения в федеральный перечень учебников»;
- Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15, "Санитарно-эпидемиологические требования к

условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

- Письмо Министерства общего и профессионального образования РО от 08.08.2014 №24/4.1.1.-4851м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната, протокол № 4/15 от 22.12.2015;
- ПОЛОЖЕНИЕ ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основой для разработки послужили программы специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида: 5-9 кл .: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб. 1. – 224с.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007.

Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

Лечебная физическая культура. Под редакцией С.Н. Попова Москва Издательский центр «Академия» 2012.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и I—IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Само страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Цель:

всестороннее развитие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- формировать спортивные способности при помощи доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатики, игры и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать интереса к физической культуре и спорту;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности; содействовать военно-патриотической подготовке.

3. Место предмета в учебном плане

Учебный план ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната на 2018/2019 учебный год, предусматривает изучение предмета по физической культуре в 9 классе в количестве 102 часа в год (3 часа в недели), 34 учебные недели.

I четверть-27 часов;

II четверть-21 час;

III четверть-30 часов;

IV четверть-24 часа;

За год-102 часа.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

По физической культуре материал в каждом классе представлен основными разделами физкультуре. Распределяя этот материал, учитель опирается на актуальный уровень знаний и «зону ближайшего развития» каждого обучающегося.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Основные направления коррекционной работы:

1. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

5. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину. - Проявление чувства сострадания, сопереживания.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. - Уважительное отношение к иному мнению.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Сформированность навыков адаптации.
4. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - Адекватное оценивание своих возможностей.
5. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. - Знание и соблюдение правил ТБ на уроке.
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. - Владение культурными формами общения.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. - Умение корректно привлечь к себе внимание.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности. - Мотивация к учебной деятельности.
9. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. - Соблюдение норм коммуникации.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. - Сформированность эстетических ценностей.
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей. - Проявление доброжелательности к окружающим.
12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. - Сформированность ЗОЖ.
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни. - Умение находиться в социуме.

Предметные результаты: включают освоенный обучающиеся в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению новых знаний, их преобразований и применений.

В результате изучения содержания предмета, по физической культуре обучающиеся 9 класса освоят:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- видов стилизованной ходьбы под музыку;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия:

Регулятивные учебные действия:

1. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
2. Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
3. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
4. Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
5. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

1. Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
3. Использовать в жизни и деятельности некоторые меж-предметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные учебные действия:

1. Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
2. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
3. Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

6.Основное содержание рабочей программы

Легкая атлетика:

Вводный урок.

Ходьба на скорость с переходом на бег.

Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.

«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.

Прохождение отрезков от 100-200 м.

Фиксированная ходьба.

Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени.

Бег на скорость 100 метров.

Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Бег на 60 м по 4 раза за урок.

Бег на 100 м по 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 минут.

Совершенствование эстафетного бега(4 по 200 метров).

Бег на средней дистанции (800 м).

Кроссовый бег на расстояние до 1500 метров.

Бег на расстояние до 60 метров на результат.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

Совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в высоту, с разбега на результат.

Метание гранаты.

Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров.

Метание гранаты (300-700 гр.) в цель и на дальность с места и разбега.

Толкание набивного мяча 3 кг.

Толкание ядра (3—4 кг) с места, стоя боком по направлению толчка.

Итоговый урок.

Подвижные игры (волейбол):

Вводный урок: влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча снизу у сетки.

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.

Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.

Верхняя прямая подача.

Многократный прием мяча снизу двумя руками.

Блокирование нападающих ударов.

Прямой нападающий удар через сетку шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

«Мяч над веревкой», «Мяч воздуха».

Игра в «Волейбол».

Гимнастика:

Инструктаж ТБ. Строевые упражнения в шеренге и в колонне, маршировка.

Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.

Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. На одной ноге, вперед, в сторону, назад в И.П.

Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Упражнения на правильную осанку.

Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь, на ширине плеч» (высота 110 - 115 см).

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

На высокой перекладине (мальчики); подъем переворотом на низкой перекладине (девочки); с места подъем переворотом.

Упражнение на снарядах: гимнастическое бревно и брусья.

Ходьба и бег по гимнастическому бревну.

Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Воробьи - вороны».

Подвижные игры (баскетбол, теннис):

Инструктаж ТБ. Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.

Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.

Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.

Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.

Броски мяча в кольцо с различных положений точек.

Штрафные броски в кольцо. Эстафеты с мячами. «Передал – садись!», «Передай мяч сверху».

Учебная игра по правилам.

Стойка и передвижения игрока. Блокирование мяча.

Вырывание и выбивание мяча в парах.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движение в кольцо.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Подача мяча.

Защита слева, справа, прямая с вращением мяча.

Одиночные и парные игры.

Гимнастика:

Вводный урок: влияние занятий гимнастики и техники безопасности готовность ученика трудиться.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.

Вращение обруча. Прыжки на скакалке. Игра «Салки».

Прыжок через гимнастического козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110 - 115 см).

Прыжок боком (правым) или (левым) через гимнастического коня.

Акробатика:

Кувырок вперед, в положении сидя.

Стойка на лопатках. Кувырок назад в И.П.

Из упора присев кувырок назад с прямыми ногами и опорой на локти.

В положении лежа «мост», поворот вправо, влево.

Вис с различными положениями ног, вис на время.

Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».

Кувырок назад, в положении сидя.

Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Подвижные игры (футбол):

Инструктаж ТБ ведение мяча контроль мяча.

Ведение мяча в тройках.

Действие игроков в защите и нападении.

Прием и обработка мяча.

Удары по воротам.

Обманные движения.

Силовая подготовка (скакалка, прыжки, отжимания, ускорение).

Индивидуальные действия в защите и нападении.

Учебная игра.

Легкая атлетика:

Техника безопасности на уроках ф/к. Разновидности ходьбы. Обычный бег.

Бег 300 м. Отжимание. Игра «Третий лишний».

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением темпа.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.

Бег на скорость 100 метров и 200 метров.

Эстафетный бег с этапами до 100 метров.

Кросс: юноши – 1000 м, девушки -800 метров.

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).

Прыжок способом «перешагивание».

Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук.

Подтягивание на перекладине мальчики 5-8 раз, девочки 7-12 раз.

Техника метания гранаты (индивидуально).

Метание гранаты с разбега в коридор 10 см., ширины на точность, и на дальность.

Совершенствование прыжка с места двумя ногами в длину.

Итоговый урок.

7.Тематическое планирование

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	42
2	Гимнастика, акробатика.	23
3	Подвижные игры, игры	37
	Итого за год:	102

8.Материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
1.	Методические электронные и печатные пособия, раздаточный материал	Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида: 5-9 кл .: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб. 1. – 224с. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика

		обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. Лечебная физическая культура. Под редакцией С.Н. Попова Москва Издательский центр «Академия» 2012. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Гурьев СВ. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 8-9 Русское слово. Лях В.И. Физическая культура 8-9 Издательство «Просвещение». Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 Издательство «Просвещение». Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура 8-9 классы Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ. Погадаев Г.И. Физическая культура 7-9 ДРОФА. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.
2.	Технические средства обучения	Аудиозаписи ,CD диски, USB-носитель. Музыкальный центр. Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.
3.	Демонстрационные пособия	1. Гимнастические брусья. 2. Стенка гимнастическая. 3. Скамейка гимнастическая (2м, 4м). 4. Комплект навесного оборудования (перекладина). 5. Мячи: мяч малый, средний, большой 6. Палка гимнастическая. 7. Гимнастический козел и конь, гимнастические лягушки. 8. Скакалки. 9. Маты гимнастические. 10. Гимнастическая перекладина. 11. Гимнастические бревна. 12. Мешочки гранаты для метания.

		13. Обручи металлические. 14. Флажки стойки стартовые. 15. Рулетка измерительная. 16. Секундомер. 17. Теннисные столы. 18. Аптечка.
--	--	--

Физкультура 10 класс

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса разработана на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ № 1599 от 22.12.2014;
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О внесении изменения в федеральный перечень учебников»;
- Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15, "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Письмо Министерство общего и профессионального образования РО от 08.08.2014 №24/4.1.1.-4851м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната, протокол № 4/15 от 22.12.2015;
- ПОЛОЖЕНИЕ ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007.

Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся X-XII-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и V-IX классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

всестороннее развитие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- формировать спортивные способности при помощи доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатики, игры и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формировать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать интереса к физической культуре и спорту;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности; содействовать военно-патриотической подготовке.

3. Место предмета в учебном плане

Учебный план ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната на 2018/2019 учебный год, предусматривает изучение предмета по физической культуре в 10 классе в количестве 102 часа в год (3 часа в неделю), 34 учебные недели.

I четверть-27 часов;

II четверть-21 час;

III четверть-30 часов;

IV четверть-24 часа;

За год-102 часа.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

По физической культуре материал в каждом классе представлен основными разделами физкультуре. Распределяя этот материал, учитель опирается на актуальный уровень знаний и «зону ближайшего развития» каждого обучающегося.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Основные направления коррекционной работы:

3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

5. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

14. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину. - Проявление чувства сострадания, сопереживания.
15. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. - Уважительное отношение к иному мнению.
16. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Сформированность навыков адаптации.
17. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - Адекватное оценивание своих возможностей.

18. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. - Знание и соблюдение правил ТБ на уроке.
19. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. - Владение культурными формами общения.
20. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. - Умение корректно привлечь к себе внимание.
21. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности. - Мотивация к учебной деятельности.
22. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. - Соблюдение норм коммуникации.
23. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. - Сформированность эстетических ценностей.
24. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей. - Проявление доброжелательности к окружающим.
25. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. - Сформированность ЗОЖ.
26. Формирование готовности к самостоятельной жизни. - Умение находиться в социуме.

Предметные результаты: включают освоенный обучающиеся в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению новых знаний, их преобразований и применений.

В результате изучения содержания предмета, по физической культуре обучающиеся 10 класса освоят:

Минимальный уровень:

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Базовые учебные действия:

Регулятивные учебные действия:

1. Постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
2. Определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
3. Осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного

результата с эталоном;

4. Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
5. Адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

1. Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
2. Извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
3. Использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
4. Использовать готовые алгоритмы деятельности;
5. Устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Коммуникативные учебные действия:

1. Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; участвовать в коллективном обсуждении проблем;
2. Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
3. Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики обучающихся (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
4. Использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
5. Выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
6. С определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
7. Владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

6.Основное содержание рабочей программы

Легкая атлетика:

Вводный урок. Инструктаж ТБ.

«Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.

Ходьба с чередованием бега.

Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени.

Бег в различном темпе.

Пешие переходы до 300-600 м.

Бег 60 метров на время.

Бег в различном темпе с препятствиями.

Бег на скорость 100 метров.

Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 минут.

Бег на время (юноши), 1000 метров (девушки), 600 метров.

Бег 300 м, эстафета (4 по 200 метров.)

Бег на средней дистанции.

Бег на скорость 100 метров и 200 метров.

Кросс: юноши -1200 м., девушки – 1000 метров на время.

Эстафетный бег (класс поделен на две команды).

Прыжок в высоту способом «перешагивания».

Совершенствование техники прыжка.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Прыжок с места в длину толчок двумя ногами.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

Юноши: подтягивание на перекладине 6-10 раз, девушки: отжимание лежа на скамейке 15-20 раз.

Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров.

Метание гранаты (300-700 гр.) в цель и на дальность с разбега и с места.

Толкание набивного мяча 3 кг.

Закрепление всех видов метания и толкание.

Итоговый урок.

Подвижные игры (волейбол):

Вводный урок: тактика игры; разбор правил игры; судейство соревнований волейболом.

Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях стоя на месте и после передвижения.

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.

Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.

Приемы мяча различным способом.

Одиночное и парное блокирование.

Тактика нападения со второй подачи, игроком передней линии и защита.

Подача мяча одной рукой от плеча в движении.

Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.

Учебная игра.

Гимнастика:

Инструктаж ТБ. Отработка строевого шага.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Обще развивающие упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.

Упражнения на гимнастическом бревне.

ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.

Опорные прыжки: прыжок ноги вместе, ноги согнутые в колени; (конь в ширину; высота 115-120 см).

Прыжок через гимнастического козла в длину в ширину способом «согнув ноги в месте», «ноги врозь» (высота 110—115 см).

Прыжок через гимнастического козла в длину в ширину способом «согнув ноги в месте», «ноги врозь» (высота 115—120 см).

Итоговый урок.

Подвижные игры (баскетбол):

Вводный урок, роль судьи в соревнованиях. Инструктаж ТБ.

Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу».

Понятие о зонной и персональной защите.

Ловля высокого летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой.

Передача мяча в прыжке.

Броски мяча двумя руками от головы.

Броски мяча в корзину с различных положений.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.

Сочетание приемов, совместные действия нападающих и защитников.

Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Гимнастика:

Вводный урок: влияние занятий гимнастики и техники безопасности готовность ученика трудиться.

Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

На высокой перекладине (мальчики); подъем переворотом на низкой перекладине (девочки); с места подъем переворотом.

Ходьба по гимнастическому бревну в парах.

Ходьба и бег по гимнастическому бревну.

Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Упражнения на правильную осанку.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.

Вращение обруча. Прыжки на скакалке. Игра «Салки».

Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110 - 115 см).

Акробатика:

Инструктаж ТБ. Повороты в сторону.

Кувырок назад.

Перекатом назад, стойка на лопатках, сед в «полу шпагат».

Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Воробьи - вороны».

Простые комбинации на перекладине, брусьях.

Кувырок вперед с разбега.

Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Прыжки через гимнастического козла.

Кувырки боком с поворотом.

Кувырок с места вперед, и назад.

Итоговый урок.

Подвижные игры (теннис, футбол):

Поддачи мяча.

Игра в теннис.

Игра в теннис (в парах).

Отработка углового удара.

Прием мяча головой.

Отработка пробития штрафного удара.

Силовая подготовка (скакалка, прыжки, отжимания, ускорение).

Закрепление действия игроков в защите и нападении.

Двусторонняя игра в футбол.

Легкая атлетика:

Инструктаж ТБ. Ходьба с чередованием бега.

Строевые упражнения. ОРУ. Пешие переходы до 200- 400 м.

Бег 300-500 м., на время.

Кросс: мальчики – 1000 м., девушки – 600 метров.

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).

Бег на скорость 100 метров и 60 метров.

Бег на время 1000-600 метров.

Подтягивание на перекладине мальчики 5-8 раз, девочки 7-12 раз.

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением темпа.

Прыжки в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».

Прыжок с места двумя ногами в длину.

Прыжок с разбега в длину.

Совершенствование всех видов метания и толкания.

Метание гранаты с разбега в коридор 10 см., ширины на точность, и на дальность.

Итоговый урок.

7. Тематическое планирование

Разделы и количество часов		
Легкая атлетика	Гимнастика	Игры
42	30	30
Итого за год:	102	

8. Материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
1.	Методические электронные и печатные пособия, раздаточный материал	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.

		Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.
2.	Технические средства обучения	Аудиозаписи ,CD диски, USB-носитель. Музыкальный центр. Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.
3.	Демонстрационные пособия	1. Гимнастические брусья. 2. Стенка гимнастическая. 3. Скамейка гимнастическая (2м, 4м). 4. Комплект навесного оборудования (перекладина). 5. Мячи: мяч малый, средний, большой 6. Палка гимнастическая. 7. Гимнастический козел и конь, гимнастические лягушки. 8. Скакалки. 9. Маты гимнастические. 10. Гимнастическая перекладина. 11. Гимнастические бревна. 12. Мешочки гранаты для метания. 13. Обручи металлические. 14. Флажки стойки стартовые. 15. Рулетка измерительная. 16. Секундомер. 17. Теннисные столы.

Физкультура 11 класс**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 класса разработана на основе нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» п.2 ст.28;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ № 1599 от 22.12.2014;
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 с изменениями 2016 года (приказ № 1677), 2017 года (приказ № 535) «О внесении изменения в федеральный перечень учебников»;
- Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15, "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Письмо Министерство общего и профессионального образования РО от 08.08.2014 №24/4.1.1.-4851м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»;
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната, протокол № 4/15 от 22.12.2015;
- ПОЛОЖЕНИЕ ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната о рабочей программе учителя по учебным предметам, курсам, дисциплинам в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007.

Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся X-XII-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и V-IX классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся, им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель:

формирование обучающихся к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- формировать спортивные способности при помощи доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, акробатики, игры и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формировать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу, основные физические качества, обогащать двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- воспитывать интереса к физической культуре и спорту;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности; содействовать военно-патриотической подготовке.

3.Место предмета в учебном плане

Учебный план ГКОУ РО Николаевской специальной школы-интерната на 2018/2019 учебный год, предусматривает изучение предмета по физической культуре в 11 классе в количестве 102 часа в год (3 часа в неделю), 34 учебные недели.

I четверть-27 часов;

II четверть-21 час;

III четверть-30 часов;

IV четверть-24 часа;

За год-102 часа.

4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

По физической культуре материал в каждом классе представлен основными разделами физкультуре. Распределяя этот материал, учитель опирается на актуальный уровень знаний и «зону ближайшего развития» каждого обучающегося.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Основные направления коррекционной работы:

5. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
6. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

5.Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

27. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину. - Проявление чувства сострадания, сопереживания.
28. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. - Уважительное отношение к иному мнению.
29. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. - Сформированность навыков адаптации.
30. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - Адекватное оценивание своих возможностей.
31. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. - Знание и соблюдение правил ТБ на уроке.
32. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия. - Владение культурными формами общения.
33. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. - Умение корректно привлечь к себе внимание.
34. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности. - Мотивация к учебной деятельности.
35. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. - Соблюдение норм коммуникации.
36. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. - Сформированность эстетических ценностей.

37. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей. - Проявление доброжелательности к окружающим.
38. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. - Сформированность ЗОЖ.
39. Формирование готовности к самостоятельной жизни. - Умение находиться в социуме.

Предметные результаты: включают освоенный обучающиеся в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению новых знаний, их преобразований и применений.

В результате изучения содержания предмета, по физической культуре обучающиеся 11 класса освоят:

Минимальный уровень:

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Базовые учебные действия:

Регулятивные учебные действия:

- Постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- Определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- Осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- Адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

- Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- Извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- Использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- Использовать готовые алгоритмы деятельности;

- Устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Коммуникативные учебные действия:

- Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики обучающихся (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- Использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- Выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- С определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- Владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

6.Основное содержание рабочей программы

Легкая атлетика:

Вводный урок.

Ходьба с чередованием бега.

Спортивная ходьба.

Пешие переходы до 800 – 600 м.

Бег 60 метров на время.

Бег в различном темпе.

Бег 300 м, эстафета (4 по 200 м).

Бег 100 м, с низкого, среднего и высокого старта.

Бег на скорость 100 метров.

Бег на средней дистанции.

Кросс: юноши – 1200 м., девушки – 1000 метров.

Бег на время (юноши), 1000 метров (девушки), 600 метров.

Эстафетный бег (класс поделен на две команды).

Прыжок в высоту способом «перешагивания», совершенствование техники прыжка.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Прыжок с места толчок двумя ногами.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

Юноши: подтягивание на высокой перекладине 6-10 раз, девушки: разгибание-сгибание рук на низкой перекладине 15-20 раз.

Поднимание туловища лежа на спине за 30 секунд.

Отжимание от пола (юноши 15-25 раз), отжимание от скамейки (девушки 10-15 раз).

Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 метров.

Метание гранаты (300-700 гр.) в цель и на дальность с разбега и с места.

Метание гранаты (300-700 гр.) в цель и на дальность с разбега и с места.

Толкание набивного мяча 3 кг.

Закрепление всех видов метания.

Совершенствования техники метания, толкания.

Итоговый урок.

Подвижные игры (волейбол):

Вводный урок. Стойка игрока. Техника безопасности при игре в волейбол.

Тактика игры, разбор правил игры. Передвижения в стойке.

Судейство соревнований.

Правильный переход по площадке при подаче.

Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях стоя на месте и после передвижения.

Приемы мяча различным способом.

Одиночное и парное блокирование.

Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Подача мяча одной рукой от плеча в движении.

Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защита.

Учебная игра.

Гимнастика:

Инструктаж ТБ. Отработка строевого шага.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Обще развивающие упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.

Упражнения на гимнастическом бревне.

ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.

Опорные прыжки: прыжок ноги вместе, ноги согнутые в колени; (конь в ширину; высота 115-120 см).

Прыжок через гимнастического козла в длину в ширину способом «согнув ноги в месте», «ноги врозь» (высота 110—115 см).

Прыжок через гимнастического козла в длину в ширину способом «согнув ноги в месте», «ноги врозь» (высота 115—120 см).

Итоговый урок.

Подвижные игры (баскетбол):

Вводный урок, роль судьи в соревнованиях. Инструктаж ТБ.

Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу».

Понятие о зонной и персональной защите.

Ловля высокого летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой.

Броски мяча двумя руками от головы.

Передача мяча в прыжке.

Броски мяча в корзину с различных положений.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.

Сочетание приемов, совместные действия нападающих и защитников.

Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Гимнастика:

Вводный урок: влияние занятий гимнастики и техники безопасности готовность ученика трудиться.

Ходьба по гимнастическому бревну в парах.

Стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Упражнения на правильную осанку.

На высокой перекладине (мальчики); подъем переворотом на низкой перекладине (девочки); с места подъем переворотом.

Вращение обруча. Прыжки на скакалке. Игра «Салки».

Ходьба и бег по гимнастическому бревну.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.

Прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110 - 115 см).

Акробатика:

Инструктаж ТБ. Повороты в сторону.

Кувырок назад.

Перекатом назад, стойка на лопатках, сед в «полу шпагат».

Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Воробьи - вороны».

Простые комбинации на перекладине, брусьях.

Кувырок вперед с разбега.

Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Кувырок боком.

Кувырок с места вперед, и назад.

Прыжки через гимнастического козла.

Итоговый урок.

Подвижные игры (теннис, футбол):

Инструктаж, ТБ, по теннису. Поддачи мяча.

Игра в теннис.

Игра в теннис (в парах).

Отработка углового удара.

Отработка пробития штрафного удара.

Прием мяча головой.

Закрепление действия игроков в защите и нападении.

Силовая подготовка (скакалка, прыжки, отжимания, ускорение).

Двусторонняя игра в футбол.

Легкая атлетика:

Инструктаж ТБ. Ходьба с чередованием бега.

Строевые упражнения. ОРУ. Пешие переходы до 300- 500 м.

Бег 400-700 м., на время.

Кросс: мальчики – 1200 м., девушки – 800 метров.

Бег на скорость 100 метров и 60 метров.

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).

Бег на время 1200-800 метров.

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег с изменением темпа.

Подтягивание на перекладине мальчики 5-8 раз, девочки 7-12 раз.

Прыжки в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».

Прыжок с места двумя ногами в длину.

Прыжок с разбега в длину.

Метание гранаты с разбега в коридор 10 см., ширины на точность, и на дальность.

Совершенствование всех видов метания и толкания.

Итоговый урок.

7.Тематическое планирование

Разделы и количество часов		
Легкая атлетика	Гимнастика	Игры
41	31	30
Итого за год:	102	

8.Материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование	Перечень материально-технического обеспечения
1.	Методические электронные и печатные пособия, раздаточный материал	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. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения физической культуре 1-11 классы Москва 2004. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой 2010. Данные учебники утверждены на педсовете Протокол № 1 от 29.08.2018.

2.	Технические средства обучения	Аудиозаписи ,CD диски, USB-носитель. Музыкальный центр. Музыкальные произведения: на релаксацию, для разминки.
3.	Демонстрационные пособия	1. Гимнастические брусья. 2. Стенка гимнастическая. 3. Скамейка гимнастическая (2м, 4м). 4. Комплект навесного оборудования (перекладина). 5. Мячи: мяч малый, средний, большой 6. Палка гимнастическая. 7. Гимнастический козел и конь, гимнастические лягушки. 8. Скакалки. 9. Маты гимнастические. 10. Гимнастическая перекладина. 11. Гимнастические бревна. 12. Мешочки гранаты для метания. 13. Обручи металлические. 14. Флажки стойки стартовые. 15. Рулетка измерительная. 16. Секундомер. 17. Теннисные столы. 18. Аптечка.