

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля  2002г.  № 29/2065 – п. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

2. Программы 1 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

―коррекция нарушений физического развития;

―формирование двигательных умений и навыков;

―развитие двигательных способностей в процессе обучения;

―укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; ―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

―формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

―формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

―поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

―формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

―воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

―воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно

– практической и познавательной деятельности.

**Личностные и предметные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Минимальный уровень:***

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; 
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; 
* 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; 
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; 
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; 
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); 
* представление о закаливании организма;
* 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; 
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; 
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; 
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; 
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* 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:** 

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); 
* 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; 
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; 
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; 
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; 
* 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; 
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; 
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Тематическое планирование учебного материала. Физическая культура. 7 класс (VIII вид).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | ТЕМА УРОКА | | | Кол.час. | № п/п | № текущ | Дата проведения | примечание |
| **I** | ***Основы знаний*** | | | **6** |  | | | |
| Тема | Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. ИОТиТБ - 2014. | | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Самоконтроль и саморегуляция психоэмоционального состояния в процессе занятий. | | 1 | 2 | 2 |  |  |
| Что такое двигательный режим. | | 1 | 3 | 3 |  |  |
| Оценка исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года. Двигательные пробы. Приседания за 10 с., прыжок с места в заданную зону, противопоставление пальцев рук. | | 1 | 4 | 4 |  |  |
| Оценка исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года. Физические качества. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. | | 1 | 5 | 5 |  |  |
| Оценка исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года. Физические качества. Бросок мяча в цель. Метание мяча. | | 1 | 6 | 6 |  |  |
| **II** | ***Лёгкая атлетика*** | | | **30** |  | | | |
|  | Тема | | ***Ходьба.*** Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 1 | 7 |  |  |  |
| Ходьба, свободный бег, бег на носках | 1 | 8 | 8 |  |  |
| Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). | 1 | 9 | 9 |  |  |
| Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу учителя. | 1 | 10 | 10 |  |  |
| Ходьба по заданию учителя. | 1 | 11 | 11 |  |  |
| ***Бег.*** Различные темпы бега. Медленный бег с равномерной скоростью до 4 минут | 1 | 12 | 12 |  |  |
| Техника бега с высокого старта (по показу учителя). | 1 | 13 | 13 |  |  |
| Беговые упражнения. Стартовый разбег. | 1 | 14 | 14 |  |  |
| Бег на 30м. | 1 | 15 | 15 |  |  |
| Бег на 40м. | 1 | 16 | 16 |  |  |
| Бег на 60м. | 1 | 17 | 17 |  |  |
| ***Прыжки.*** Прыжки на 1 ноге, 2 ногах с поворотом, с движениями вперёд. | 1 | 18 | 18 |  |  |
| Прыжки вверх во время бега толчком левой, правой ноги. | 1 | 19 | 19 |  |  |
| Прыжки вверх во время бега толчком обеих ног. | 1 | 20 | 20 |  |  |
| Совершенствование прыжков. |  | 21 | 21 |  |  |
| Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 | 22 | 22 |  |  |
| Многоскоки с места и с разбега. | 1 | 23 | 23 |  |  |
| Запрыгивания на препятствия (маты) высотой 50-60см (с опорой на рост и возможности детей). | 1 | 24 | 24 |  |  |
| Прыжки в глубину с мягким приземлением (высота 50-60 см) (маты). ИОТиТБ - 2014. | 1 | 25 |  |  |  |
| Прыжок с места в заданную зону. | 1 | 26 |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см). | 1 | 27 |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 28 |  |  |  |
| Переход через планку. | 1 | 29 |  |  |  |
| ***Метание.*** Метание набивного мяча двумя руками снизу. | 1 | 30 |  |  |  |
| Толкание набивного мяча с места на дальность. | 1 | 31 |  |  |  |
| Метание в цель. | 1 | 32 |  |  |  |
| Метание малого (теннисного) мяча в цель из положения лёжа. | 1 | 33 |  |  |  |
| Метание малого (теннисного) мяча в цель. | 1 | 34 |  |  |  |
| Метание малого (теннисного) мяча в движущуюся цель. | 1 | 35 |  |  |  |
| Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 36 |  |  |  |
| **III** | ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения*** | | | **12** |  | | | |
|  | Тема | | ***Построения и перестроения.*** Построения в шеренгу по одному по показу и словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. | 1 | 37 |  |  |  |
| Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. | 1 | 38 |  |  |  |
| Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. | 1 | 39 |  |  |  |
| Повороты направо, налево при ходьбе на месте. | 1 | 40 |  |  |  |
| Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 | 41 |  |  |  |
| Выполнение команд: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» | 1 | 42 |  |  |  |
| ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*** Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). | 1 | 43 |  |  |  |
| Упражнения на коррекцию дыхания в различных ИП. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. | 1 | 44 |  |  |  |
| Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками. | 1 | 45 |  |  |  |
| упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. | 1 | 46 |  |  |  |
| Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности. Использование и развитие сохранных анализаторов в процессе адаптивной физической культуры. | 1 | 47 |  |  |  |
| Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. | 1 | 48 |  |  |  |
| **IV** | ***Спортивные игры*** | | | **18** |  | | | |
|  | Тема | | Инструктаж ПТБ. Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. | 1 | 49 |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. | 1 | 50 |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. | 1 | 51 |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 52 |  |  |  |
| Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 53 |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | 54 |  |  |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | 55 |  |  |  |
| Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 56 |  |  |  |
| Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. | 1 | 57 |  |  |  |
| Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. | 1 | 58 |  |  |  |
| Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. | 1 | 59 |  |  |  |
| Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра. | 1 | 60 |  |  |  |
| Подача мяча | 1 | 61 |  |  |  |
| Инструктаж ПТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 | 62 |  |  |  |
| Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. | 1 | 63 |  |  |  |
| Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | 64 |  |  |  |
| Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | 65 |  |  |  |
| Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 | 66 |  |  |  |
| **III** | ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения*** | | | **12** |  | | | |
| Тема | ***Оздоровительная и корригирующая гимнастика.*** Комплексы упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). | | 1 | 67 |  |  |  |
| Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса стоя, сидя, лёжа). | | 1 | 68 |  |  |  |
| Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом. | | 1 | 69 |  |  |  |
| Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастичес кой стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке). | | 1 | 70 |  |  |  |
| Профилактика плоскостопия: упражнения на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. | | 1 | 71 |  |  |  |
| Ходьба змейкой, ходьба, взявшись за руки, ходьба боком приставными шагами по линии на полу и по гимнастической скамейке. | | 1 | 72 |  |  |  |
| Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками с малыми и большими мячами). | | 1 | 73 |  |  |  |
| Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. | | 1 | 74 |  |  |  |
| Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. | | 1 | 75 |  |  |  |
| Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, перелезание через гимнастический обруч, подлезания под натянутый шнур высотой 50-60 см. ИОТиТБ - 2014. | | 1 | 76 |  |  |  |
| Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. | | 1 | 77 |  |  |  |
| Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом, в приседании, ноги скрестно. | | 1 | 78 |  |  |  |
| **V** | ***Коррекционные подвижные игры*** | | | **24** |  | | | |
| Тема | ***Игры на внимание разной интенсивности, с разными видами движений, воздействующие на различные группы мышц.* Игры с прыжками. «**Будь внимателен**».** «Слушай сигнал». | | 1 | 79 |  |  |  |
| «Нарушил порядок». «Недопрыгнул». | | 1 | 80 |  |  |  |
| «Запрещено». «Достань игрушку». | | 1 | 81 |  |  |  |
| **Игры с бегом. «**Кто впереди**».** «Догони ведущего». | | 1 | 82 |  |  |  |
| «Узнай, кто это был». «Сумей догнать». | | 1 | 83 |  |  |  |
| Эстафеты линейные и по кругу. | | 1 | 84 |  |  |  |
| **Игры с перебежками.** «Салки». «Кто пробегал мимо». | | 1 | 85 |  |  |  |
| «Кто точнее». «Сбор картошки». | | 1 | 86 |  |  |  |
| **Игры с метанием. «**В четыре стойки**». «**Попади в цель**».** | | 1 | 87 |  |  |  |
| «Ловкие и меткие». «Точно в цель». | | 1 | 88 |  |  |  |
| ***Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориенти роваться в пространстве.*** Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. | | 1 | 89 |  |  |  |
| «Мяч над верёвкой», «Не дай мяч соседу». | | 1 | 90 |  |  |  |
| «Перебросить в круг». «Сохрани стойку». | | 1 | 91 |  |  |  |
| Оценка выходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в конце учебного года. Двигательные пробы. Приседания за 10 с., прыжок с места в заданную зону, противопоставление пальцев рук. | | 1 | 92 |  |  |  |
| Оценка выходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в конце учебного года. Физические качества. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. | | 1 | 93 |  |  |  |
| Оценка выходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в конце учебного года. Физические качества. Бросок мяча в цель. Метание мяча. | | 1 | 94 |  |  |  |
| ***Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориенти роваться в пространстве.*** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. | | 1 | 95 |  |  |  |
| Остановка в шаге, остановка по сигналу. | | 1 | 96 |  |  |  |
| Ведение мяча правой, левой рукой и поочерёдно на месте и в движении. | | 1 | 97 |  |  |  |
| ***Игры, направленные на развитие внимания, памяти, быстроты реакции.*** «Лошадки» | | 1 | 98 |  |  |  |
| «Посадка и сбор овощей, строго по ориентирам». | | 1 | 99 |  |  |  |
| «Прыжки по кочкам». | | 1 | 100 |  |  |  |
| «Ходим в шляпах». | | 1 | 101 |  |  |  |
| «Чья лошадка быстрее». | | 1 | 102 |  |  |  |