**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 91 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПредседатель ПМК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. |  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ СОШ № 91\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Т.М. Антонова)«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. |  |

СОГЛАСОВАНО

Родитель МБУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г

**Индивидуальная образовательная программа**

учащихся 5 «» класса

получающих образование в форме

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

возраст 11 лет

Срок реализации программы 1 год (2013-2014 уч.г)

Ответственный за реализацию программы – Васильева Е.С.

Тольятти

2013-2014

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ    ЗАПИСКА**

**Программа создана на основе:**

1. Базисного учебного плана специальных коррекционных образовательных учреждений VII вида 2002 г. (приложение к приказу Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/ 2065-п).

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII - VIII вида для 5 – 9классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». М.:«Просвещение», 2008.

3. Комплексной программа физического воспитания учащихся 5-9 классов / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.

**Общая  характеристика  учебного  предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика»,  «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы курса начальной школы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

**Цели  обучения**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся  общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.  В этом направлении приоритетными для  учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку  правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Место предмета в  учебном плане.**

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, утверждённого приказомМинобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»    в 5 – 9 классах     составляет  510    часов  при недельной  нагрузке - 3 часа. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы, обязательные****для изучения.** | **Часы** | **Коррекционно –** **развивающие задач****Предметный результат.** |
|  **1** | **Раздел 1. Гимнастика и** **акробатика**  | **21** | ***Знать:***- правила поведения при выполнении строевых команд, правила гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"***Уметь:*** - выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; |
|  **2** | **Раздел 2. Легкая атлетика**  | **29** | ***Знать:*** - фазы прыжка в длину с разбега;***Уметь:*** - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;- выполнять  прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны  отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега; |
|  **3** | **Раздел 3. Лыжная подготовка** | **19** | ***Знать:*** - как бежать на лыжах по прямой и по повороту;***Уметь:*** - координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м на лыжах; |
|  **4** | **Раздел 4. Подвижные и** **спортивные игры** | **33** | ***Знать:*** - расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в пионербол;- правила игры в гандбол;- правила игры в баскетбол.***Уметь:*** - подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в пионербол;- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;- вводить мяч в игру в гандболе, правильно вбрасывать мяч при нарушениях. |
| **Итого:** | **102** |  |

**5  класс (102 часа)**

**Гимнастика и акробатика (21 час).**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке;

- упражнения на гимнастической стенке.

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

- простые и смешанные висы и  упоры;

- переноска груза  и передача предметов;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лёгкая атлетика (29  часов).**

Ходьба. Сочетание разновидностей  ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег  (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на  месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор  10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Лыжная подготовка (19 часов).**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

**Подвижные  и спортивные игры (33 часа).**

Пионербол. Повторение правил, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Учебная игра.

Гандбол. Правила игры в гандбол. Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски по воротам. Учебная игра.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные  испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; подтягивание, метание на дальность, челночный бег, тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 91 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПредседатель ПМК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. |  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ СОШ № 91\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Т.М. Антонова)«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. |  |

СОГЛАСОВАНО

Родитель МБУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г

**Индивидуальная образовательная программа**

учащихся 6 «» класса

получающих образование в форме

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

возраст \_\_\_\_\_\_\_лет

Срок реализации программы 1 год (2013-2014 уч.г)

Ответственный за реализацию программы – Васильева Е.С.

Тольятти

2014-2015

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ    ЗАПИСКА**

**Программа создана на основе:**

1. Базисного учебного плана специальных коррекционных образовательных учреждений VII вида 2002 г. (приложение к приказу Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/ 2065-п).

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII - VIII вида для 5 – 9классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». М.:«Просвещение», 2008.

3. Комплексной программа физического воспитания учащихся 5-9 классов / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.

**Общая  характеристика  учебного  предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика»,  «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы курса начальной школы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

**Цели  обучения**:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся  общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.  В этом направлении приоритетными для  учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку  правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Место предмета в  учебном плане.**

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, утверждённого приказомМинобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»    в 5 – 9 классах     составляет  510    часов  при недельной  нагрузке - 3 часа. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы, обязательные****для изучения.** | **Часы** | **Коррекционно –** **развивающие задач****Предметный результат.** |
|  **1** | **Раздел 1. Гимнастика и** **акробатика**  | **21** | ***Знать:***- что такое  строй; как выполнять  перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.***Уметь:*** - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья. |
|  **2** | **Раздел 2. Легкая атлетика**  | **20** | ***Знать:*** - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;***Уметь:*** - ходить спортивной  ходьбой; - пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега; |
|  **3** | **Раздел 3. Лыжная подготовка** | **19** | ***Знать:*** - для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты на лыжах.***Уметь:*** - координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе ходе на отрезке 40-60 м, - пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, - преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке,- тормозить "плугом", - преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики); |
|  **4** | **Раздел 4. Подвижные и** **спортивные игры** | **42** | ***Знать:*** - правила перехода при игре в волейбол;- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;- правила игры в гандбол;- правила поведения игроков во время игры в футбол.***Уметь:*** - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.  - перемещаться по площадке, разыгрывать мяч во время игры в гандбол.- при игре в мини-футбол выполнять передачу мяча, вести мяч, выполнять удар по воротам. |
| **Итого:** | **102** |  |

**6  класс (102 часа).**

**Гимнастика и акробатика (21 час).**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в  две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

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

- простые и смешанные висы и  упоры;

- равновесие на гимнастическом бревне;

- опорный прыжок;

- развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лёгкая атлетика (20 часов).**

Ходьба.  Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.  Ходьба  скрестным  шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную ходьбу  по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной  скоростью до 5 мин. Бег на 60  м с низкого старта. Эстафетный  бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей  эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).  Беговые упражнения. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Прыжки со скакалкой до 1 мин.

Метание.  Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка (19 часов).**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодоление на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Подвижные  и спортивные игры (42 часа).**

Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Стойки и перемещение волейболистов. Учебная игра.

Баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Гандбол. Повторение правил игры в гандбол. Ведение мяча, броски мяча по воротам с отскоком об пол. Ловля и передача мяча. Учебная игра.

Футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Общие сведения о футболе, перемещения по площадке. Передачи, остановки, ведение мяча. Удары по воротам. Подвижные игры: «Перехвати мяч», «Забей в 9», «Квадрат».

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Проверочные  испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине, метание мяча на дальность, тест на ловкость – челночный бег, тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя ноги врозь, бег на выносливость – 1км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).