**казенное специальное /коррекционное/ образовательное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа-Югры для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья**

**Сургутская специальная /коррекционная/**

**общеобразовательная школа VIII вида**

**«Школа с углубленной трудовой подготовкой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено:  Приказом № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от 28.08.2014г.  Директор КУ «Сургутская  школа с углубленной  трудовой подготовкой»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Глотов | **СОГЛАСОВАНО:**  Зам.директора по УМР  В.А. Цыганкова  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | **РАССМОТРЕНО:**  на заседании МО  протокол №  от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г. |

**Адаптированная программа**

**по физической культуре**

**на 2014-2015 год**

для 12 классов профессиональной подготовки

Составил: А.С.Евдокимов

Сургут 2014 г.

**Пояснительная записка по курсу “Физическая культура”.**

**для 12 классов**

Данная программа является адаптированной, программа составлена А.С. Евдокимовым.

Программа предназначена для обучающихся 12 классов.

Целью обучения образовательной области "Физическая культура" в специально-коррекционной школе VIII вида - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с целью образовательной области "Физическая культура" формулируются задачи учебного предмета:

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях "Обязательного минимума образования по физической культуре" и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Программа реализуется в рамках федерального компонента

В программе определяются следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры(футбол, баскетбол, волейбол).

С учетом климатических условий, региональной специфики – продолжительный зимний период с наличием актированных дней – количество занятий по лыжной подготовке составляет 16 часов, по легкой атлетике – 33 часа, по гимнастике – 15 час, по спортивным и подвижным играм – 38 часа. Всего 102 часа.

Для реализации данной рабочей программы имеются необходимые условия: оборудованный малый тренажерный зал (велотренажеры, беговая дорожка, штанга с блинами, теннисный стол, шведская лестница) и большой оборудованный зал ( баскетбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи, перекладина, канат).

Основной формой обучения является урок, принцип коррекционной направленности является ведущим. При изучении данного курса использовались элементы следующих образовательных технологий : здоровьесберегающих и коррекционных.

При изучении данного курса используются словесные (объяснение, беседа), наглядный ( демонстрация, разные иллюстрации), практический (тренировочные упражнения ) методы, а также фронтальный, поточный, посменный, групповой, комбинированный, индивидуальный методы.

Умения, знания и навыки учащихся контролируются и оцениваются по пятибалльной системе через осуществление контроля за уровнем физического развития и двигательной активности.

Домашние задания не задаются, компенсация актированных и праздничных дней осуществляется за счет проведения дополнительных занятий.

**Тематическое планирование 12 классов**

**Сургутской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида**

**«Школа с углубленной трудовой подготовкой»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Количество часов | |
| Теоретически | Практически |
| 1. | Легкая атлетика | 33 | 1 | 32 |
| 2. | Лыжная подготовка | 16 | 1 | 15 |
| 3. | Гимнастика | 15 | 1 | 14 |
| 4. | Спортивные и подвижные игры | 38 | 1 | 37 |

Всего : 102 часа

“**Физическая культура” для 12 класса**

**1.Лёгкая атлетика (16 часов)**

**-** Техника безопасности на уроках по л/а

**-** Бег в различном темпе

- Равномерный бег на 1000 м

- Бег 300 м

- Ходьба с чередованием бега

- Спортивная ходьба

- Кросс 1200(м),1000(д)

- Передача эстафетной палочки

- Эстафетный бег 4 -200 м на стадионе

- Метания всех видов в цель и на дальность

- Техника метания, толкания набивного мяча

- Бег на средние дистанции

- Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

- Совершенствование прыжка в длину с разбега

- Челночный бег 4-10 м (3-4 повторения)

- Эстафетный бег

**2. Спортивные игры (Футбол 11 часов)**

**-** Техника безопасности на уроках по футболу

- Техника остановки мяча внутренней стороной стопы в футболе

- Техника отбора мяча в футболе

- Техника и тактические взаимодействия в двойках, тройках в футболе

- Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъемам в футболе

- Удары по стоящему мячу различными частями стопы и подъемам в футболе

- Техника сочетания приемов групповым тактическим взаимодействиям в защите игры в футбол

- Техника подачи мяча с углового в футболе

- Техника сочетания приемов ведения, передачи, ударов

- Техника сочетания приемов ведения и штрафных ударов

- Техника сочетания приемов дриблинга в футболе

**3. Баскетбол (8 часов)**

**-** Передача мяча в баскетболе двумя руками, одной сверху, снизу, с отскоком от пола

- Передача мяча в прыжке в баскетболе

- Рывок-ловля мяча в движении - бросок в корзину

- Двухсторонняя игра в баскетбол

- Ловля мяча в движении – остановка – бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния

- Передача мяча в движении в баскетболе

- Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке

- Двухсторонняя игра в баскетбол

**4. Волейбол (13 часов)**

- Приемы мяча различным способом в волейболе

- Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях в волейболе

- Прямая верхняя передача в волейболе

- Одиночное и парное блокирование в волейболе

- Прием мяча двумя руками снизу в волейболе

- Прием одной рукой с падением вперед и скольжением на груди, животе

- Двухсторонняя игра в волейбол

- Тактика нападения индивидуальных, групповых и командных действий в волейболе

- Тактика защиты индивидуальных, групповых и командных действий в волейболе

- Игры по правилам волейбола (привлечение судейства учащихся)

- Двухсторонняя игра в волейбол

- Двухсторонняя игра в волейбол

- Бег в равномерном темпе до 18 минут

**5. Гимнастика (15 часов)**

- Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях по гимнастики

- Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении

- Закрепление раннее изученных способов лазания по канату

- Совершенствование прыжка согнув ноги – козел

- Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса

- Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках

- Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)

- Стойка на голове (м), мост из положения стоя, лёжа с помощью и без (д)

- Повторение всех видов равновесия

- Прыжки через козла ноги врозь

- Ходьба с различными положениями рук по гимнастической скамейке

- Ходьба с различными положениями рук с предметами по гимнастической скамейке

- Вис на одной руке на время

- Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном темпе

- Принятие зачетных нормативов. Контрольный учет.

**6. Лыжная подготовка (16 часов)**

- Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке

- Способы смазки лыж

- Совершенствование техники изученных ходов

- Прохождение на скорость отрезков : до 200 м, 4-5 раза, 400 – 500 м, 2-3 раза

- Попеременный четырехшажный ход

- Подъем лесенкой

- Торможение и повороты на склонах разной крутизны

- Совершенствование обучению одновременным ходам на разной скорости передвижения

- Переход с попеременного двух шажного хода к одновременным ходам

- Переход с одновременного хода на попеременный двух шажный ход

- Принятие контрольных нормативов на дистанции 3 км у юношей и 2 км у девушек (классический ход).

- Совершенствование обучению применению одновременного двух шажного конькового хода

- Принятие контрольных нормативов на дистанции 3 км у юношей и 2 км у девушек (коньковый ход).

- Совершенствование обучению одновременному двух шажному коньковому ходу на разной скорости передвижения

- Продолжение обучению спускам с преодолением неровностей склона

- Принятие контрольных нормативов на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек без учёта времени (свободный ход).

**7. Спортивные игры (6 часов)**

- Техника безопасности на уроках по спортивным играм

- Волейбол по основным правилам

- Двухсторонняя игра в волейбол

- Комбинации из изученных элементов техники баскетбола

- Баскетбол по основным правилам

- Двухсторонняя игра в баскетбол

**8. Легкая атлетика (17 часов)**

- Техника безопасности на уроках по легкой атлетике

- Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)

- Бег 400 метров. Учётный урок

- Бег 200 метров

- Теория «Физическая подготовленность»

- Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»

- Зачётный урок по прыжкам в длину с разбега

- ОРУ для плечевого пояса, Зачётный урок по прыжкам в длину с разбега

- Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места

- Бег 1000 метров (м), 500 метров (д) учётный урок.

- Бег 2000 метров (м), 1000 метров (д). Учётный урок.

- Теория: «Физическая культура личности её связь с общей культурой общества»

- Общеразвивающие упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, тест на гибкость, наклон туловища вперёд из положения сидя

- Эстафетный бег на стадионе 4 х100 метров

- Двухсторонняя игра в футбол и стритбол

- Подведение итогов учебного года

**УМК по физической культуре для 11-12 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебная**  **программа** | **Учебник** | **Методический материал** | **ЦОР** | **Дидактический материал** | **Дополнительная литература** |
| Адаптированная программа по физической культуре для 12 классов.  Составил Евдокимов А.С. | Не издан | Е.С. Черник. Физкультура во вспомогательной школе. Москва, Уч. литература. 1997. | Учебные видеоролики «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».  Презентация «Вредные привычки», «Бег» | Спортинвентарь – мячи, лыжи, скакалки, тренажеры, гимнастические маты, скамейки, скамейки, стенки. | 1. Черник Е.С. Настольная книга учителя физической культуры во вспомогательной школе. – «Учебная литература», 1997г.  2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. – М.: ВАКО, 2004г.  3. Лях В.И. Физическая культура. 10, 11 классы. – 2000г.  4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М.: «АCADEMIA», 2002г. |