Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, общеобразовательная школа-интернат VIII вида ст-цы Платнировской Краснодарского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **Согласовано:**  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Власенко С.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **Утверждено:**  Решение педсовета  Председатель педсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Скубий Г.Н.  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Класс:** | **5-9** | **102 часа** | **3 часа в неделю** |
|  |  |  |  |
| **Учитель:** | **Краснова Алена Валерьевна** |  |  |
| **Учебный год:** | **2014-2015** |  |  |

ст.Платнировская

2014г.

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов и педагогических литературных источников и соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.

**Перечень нормативных документов**

**и педагогических литературных источников, используемых в рабочей программе:**

1. Программа разработана на основе программ специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1 под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный идательский центр «Владос» Москва 2011г.
2. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного МО РФ 10.04.2002 г. 29/2065-п.
3. Примерная образовательная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1 под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный идательский центр «Владос» Москва 2011г.
4. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 12.03.1997 г. № 288 (с изменениями и дополнениями от 10.03. 2000 г.).
5. Учебный план ГБС(К) ОУ школы-интерната VIII вида ст.Платнировской на 2014-2015 учебный год, утверждённый решением педсовета №1 от 29.08.2014 г.
6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, принятого Государственной Думой РФ от 21.12.2012 г.
7. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа(3 урокав неделю).

**V класс**

***Требования к знаниям (на каждом занятии):*** Правила безопасного поведения на замятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при

самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

***18 часов - на*** ***гимнастику и акробатику***: ( освоить лазание по канату в два приема; два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

***21 час на легкую атлетику:*** (низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге ).

***45 часов на подвижные и спортивные игры:*** ( ***баскетбол*** (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение, мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); ***волейбол*** (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча).

***18 часов на общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

***Развитие двигательных качеств:*** ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

**VI класс**

***Требования к знаниям (на каждом занятии)*** Правила безопасного поведения на замятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при

самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

***18 часов - на*** ***гимнастику и акробатику***: (освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий).

***21 час на легкую атлетику:*** (низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге ).

***45 часов на подвижные и спортивные игры: баскетбол*** (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведений); ***волейбол*** (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте ).

***18 часов на общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

**VII класс**

***Требования к знаниям (на каждом занятии)*** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

***24 часа на*** ***гимнастику и акробатику***: (кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга

(девочки).

***21 час на легкую атлетику:*** (бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий ).

***39 часов на подвижные и спортивные игры:* ) *баскетбол*** (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); ***волейбол*** (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); ***футбол*** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

***18 часов на общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**VIII класс**

***Требования к знаниям (на каждом занятии)*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

***27 часов на*** ***гимнастику и акробатику***: (кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга

(девочки).

***21 час на легкую атлетику:*** (длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики); шаги польки на бревне, соскок прогнувшись, Комплекс упражнений стретчинга (девочки)

***36 часов на подвижные и спортивные игры:* ) *баскетбол*** (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); ***волейбол*** (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра); ***футбол*** (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, двусторонняя игра).

***18 часов на общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

***Развитие двигательных качеств –*** скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

**IX класс**

***Требования к знаниям (на каждом занятии)*** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

***Требования к двигательным умениям и навыкам:***

***18 часов на*** ***гимнастику и акробатику***: (стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

***39 часов на легкую атлетику:*** (низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших

препятствий с наскоком и перепрыгиванием, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км ).

***36 часов на подвижные и спортивные игры:* ) *баскетбол*** (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); ***волейбол*** (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); ***футбол*** (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра).

***9 часов на общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

**СОДЕРЖАНИЕ** **ПРОГРАММЫ**

Согласно годовому календарному графику ГБС(К) ОУ школы-интерната VIII вида ст.Платнировской определены 34 учебные недели.

Согласно примерной программе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год, из них по 3 часа в неделю. По учебному плану ГБС(К) ОУ школы-интерната VIII вида ст.Платнировской отводится 102 часа в год, из них по 3 часа в неделю. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов:

**V-VI классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание***  ***(наименование разделов и тем)*** | **Всего часов** | | | |
| **По примерной программе** | **По рабочей**  **программе** | | |
| ***Всего***  ***часов, из них*** | ***Теоретические*** | ***Практические*** |
|  |  | | |  |  |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | **75** |  |  |
| 1.1 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 2 | 19 |
| 1.2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.4 | Спортивные игры Баскетбол/волейбол | 18 | 18 | 2 | 16 |
|  |  | | |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** | **27** |  |  |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | 6 | 6 |  | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры(пионербол) | 11 | 11 |  | 11 |
| 2.4 | Подвижные игры и игровые упражнения | 7 | 7 |  | 7 |
|  |  | | |  |  |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **8** | **94** |

**VII класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание***  ***(наименование разделов и тем)*** | **Всего часов** | | | |
| **По примерной программе** | **По рабочей**  **программе** | | |
| ***Всего***  ***часов, из них*** | ***Теоретические*** | ***Практические*** |
|  |  | | |  |  |
| **1** | **Базовая часть** | **81** | **81** |  |  |
| 1.1 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 2 | 19 |
| 1.2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.4 | Спортивные игры Баскетбол/волейбол | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.5 | Лазанье и перелезание | 6 | 6 | 1 | 5 |
|  |  | | |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** | **21** |  |  |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 4 | 4 |  | 4 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | 3 | 3 |  | 3 |
| 2.3 | Спортивные игры(футбол) | 6 | 6 |  | 6 |
| 2.4 | Подвижные игры и игровые упражнения | 8 | 8 |  | 8 |
|  |  | | |  |  |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **9** | **93** |

**VIII класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание***  ***(наименование разделов и тем)*** | **Всего часов** | | | |
| **По примерной программе** | **По рабочей**  **программе** | | |
| ***Всего***  ***часов, из них*** | ***Теоретические*** | ***Практические*** |
|  |  | | |  |  |
| **1** | **Базовая часть** | **84** | **84** |  |  |
| 1.1 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 2 | 19 |
| 1.2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.4 | Спортивные игры Баскетбол/волейбол | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.5 | Лазанье и перелезание | 9 | 9 | 2 | 7 |
|  |  | | |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **18** | **18** |  |  |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | 6 | 6 |  | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры(футбол) | 7 | 7 |  | 7 |
| 2.4 | Подвижные игры и игровые упражнения | 2 | 2 |  | 2 |
|  |  | | |  |  |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **9** | **93** |

**IX класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание***  ***(наименование разделов и тем)*** | **Всего часов** | | | |
| **По примерной программе** | **По рабочей**  **программе** | | |
| ***Всего***  ***часов, из них*** | ***Теоретические*** | ***Практические*** |
|  |  | | |  |  |
| **1** | **Базовая часть** | **84** | **84** |  |  |
| 1.1 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 2 | 19 |
| 1.2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 9 | 9 | 2 | 7 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.4 | Спортивные игры Баскетбол/волейбол | 18 | 18 | 2 | 16 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 2 | 16 |
|  |  | | |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **18** | **18** |  |  |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 3 | 3 |  | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол) | 6 | 6 |  | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры(футбол) | 7 | 7 |  | 7 |
| 2.4 | Подвижные игры и игровые упражнения | 2 | 2 |  | 2 |
|  |  | | |  |  |
|  | **Итого** | **102** | **102** | **9** | **93** |

**Учебно-методическое и программное обеспечение**

**Аннотация УМК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тип пособия | Автор | Наименование | Издательство, год |
|  | Программы специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. | В.В.Воронкова  Сборник1 | Программы | Гуманитарный идательский центр «Владос» Москва 2011г |

Используемая литература :

1.А. Н. Макаров "Легкая атлетика" Москва, Просвещение 1990г.

2.В. М. Качашкин "Методика физического воспитания" Москва, Просвещение 1968г.

3.М. В. Видякин "Внеклассные мероприятия по физической культуре" Волгоград 2006г.