

РЕКОМЕНДОВАНА

к использованию

педагогическим советом

протокол № 1 от « 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Опочецкая специальная
(коррекционная) школа-
интернат»



Л.Н. Чусева

(подпись) (расшифровка подписи)
« 29 » августа 2023 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Псковской области

«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

**Рабочая программа
по предмету Физическая культура
X - XI классов**

Учитель: Степанова Наталья Ананьевна

г.Опочка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-развивающих и лечебно-оздоровительных задач.

Примерная рабочая программа по предмету физическая культура для X - XI классов разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа"; Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН "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" (утверждены приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. N 115);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Основная **цель** изучения данного предмета «спортивная подготовка» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Конкретными **задачами физической культуры** являются:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков при выполнении физических упражнений;
- 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.

С учетом Программы воспитания ГБОУ ПО «Опочецкой специальной (коррекционной) школы-интернат» основные направления и темы воспитательной работы, формы, средства, методы воспитания реализуются через использование воспитательного потенциала учебного предмета физическая культура. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями воспитанников. В воспитании детей старшего возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Это: - опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; знакомство с культурно – историческими и этническими традициями российской семьи, - трудовой опыт; - опыт дел, направленных на пользу своему городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; элементарные представления о политическом устройстве Российского государства, его институтах, их роли в жизни общества, о его важнейших законах, о возможном участии граждан в общественном управлении, элементарные представления о правах и обязанностях граждан России, - опыт природоохранных дел; - опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице; - опыт самостоятельного приобретения новых знаний; - опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения; - опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей; - опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт; - опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации, осуществление нравственного самоконтроля, требование от себя выполнения моральных норм, - опыт формирования основ морали – осознанной обучающимся с интеллектуальными нарушениями необходимости определенного поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле должном и недопустимом, осознание ответственности за результаты собственных действий и поступков.

Место и роль физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

Программа разработана на основании ФГУП и учебного плана ГБОУ «Опочецкая специальная (коррекционная) школа - интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями здоровья».

Программа построена с учетом принципов физического воспитания, материал ее имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям умственно отсталых школьников и носит прикладной характер.

Программа составлена на основании программы специальных (коррекционных)

общеобразовательных учреждений VIII вида по физической культуре А.А.Дмитриева под редакцией КПН, профессора И.М. Бгажноковой.

Материал программы предполагает занятия в X классе коррекционной школы, уроки проводятся 3 раза в неделю по 40 минут. Количество часов в учебном году 102 часа.

Материал программы по физической культуре для X классов состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика; лыжная подготовка, игры.

С целью удобства планирования материала по разделам предлагается примерная сетка часов по классам на учебный год. Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры X классов.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры в X - X I классов.

| КЛАСС / РАЗДЕЛ | X класс | X I класс | Учет программы воспитания |
|--------------------------|----------------|------------------|--|
| Легкая атлетика | 30 | 30 | Воспитание навыков самостоятельного приобретения новых знаний, самостоятельного выполнения действий; стимулирование познавательной мотивации обучающихся; гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; воспитывать умения избегать конфликтные ситуаций; опыт оказания помощи, применение самоконтроля. |
| Гимнастика | 30 | 30 | Воспитание навыков самостоятельного приобретения новых знаний, самостоятельного выполнения действий; стимулирование познавательной мотивации обучающихся; гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; стимулирование познавательной мотивации обучающихся; воспитывать умения избегать конфликтные ситуаций; опыт оказания помощи, применение самоконтроля. |
| Лыжная подготовка | 20 | 20 | Воспитание навыков самостоятельного приобретения новых знаний, самостоятельного выполнения действий; стимулирование познавательной мотивации обучающихся; гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; воспитывать умения избегать конфликтные ситуаций; опыт оказания помощи, применение самоконтроля. |
| Спортивные игры | 22 | 22 | Воспитание навыков самостоятельного приобретения новых знаний, самостоятельного выполнения действий; стимулирование познавательной мотивации обучающихся; гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; воспитание нравственных качеств и свойств личности; |

| | | | |
|---------------|------------|------------|--|
| | | | воспитывать умения избегать конфликтные ситуаций; опыт оказания помощи, применение самоконтроля. |
| ИТОГО: | 102 | 102 | |

Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — 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 равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.).

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Они обучают детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, козел, конь и т. д.

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.

Известно, что 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.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°С при несильном ветре (с разрешения врача школы).

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует, кроме того, цели прикладного характера.

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача.)

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе (например, кроссовая подготовка). При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия спортивной подготовкой не ограничивались только спортивным залом.

Раздел «*Игры*» - один из важнейших разделов программы, куда включены и спортивные игры: баскетбол, волейбол.

В каждый раздел включены упражнения для развития двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следующие моменты.

Развитию силы у мальчиков следует уделить особое внимание.

Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, воздействие которых по степени нагрузки несколько больше той, к которой организм умственно отсталого ученика уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимание.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при воспитании двигательных способностей целесообразно класс делить на группы с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках спортивной подготовки.

Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В коррекционной школе основной формой занятий по спортивной подготовки является урок, состоящий из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Учитель использует на уроках спортивной подготовки такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок содержал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к спортивной подготовки.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

На уроках спортивной подготовки у учащихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки (подчиняться правилам игр и соревнований, иметь опрятный внешний вид, соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приемам относятся: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объему, усилению, ритму.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, который позволит выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этого необходимо проводить контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30—60 м, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность (эти данные записывают в журнале, отведенном для учета физического развития и подготовленности учащихся). Измерение параметров физического развития следует проводить с медицинской сестрой школы при медицинских осмотрах. Полученные данные объединяются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, осанка) для установления основных физкультурных групп. Для этого необходимо вести

Паспорт здоровья и физического развития учащегося.

Контрольные нормативы принимают дважды в год - в сентябре и мае на уроке физкультуры и заносятся в Паспорт здоровья и физического развития учащегося.

Условные обозначения: с — сентябрь, м — май, — хроническое заболевание, 0 — нет заболевания.

К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Учителя спортивной подготовки при дозировании физических упражнений должны быть предельно внимательны к учащимся с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя спортивной подготовки должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты.

Содержание учебного предмета

X КЛАСС (102 ЧАСА)

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в играх

ГИМНАСТИКА

Правила соревнования по гимнастике. Значение гимнастики трудовой деятельности человека.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Построения и перестроение. Походный строй в колонне по два. Переход с шага на бег. Повторение всех видов перестроений. Сдача рапорта судье соревнований. Дробление, сведение строя в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение различных положений и движений ногами при выполнении несложных гимнастических комбинаций.

Дыхательные упражнения. Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности.

Упражнения в расслаблении мышц. Самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вниз — шаг правой ногой, левая рука вниз - шаг левой ногой. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны - ноги врозь, руки вниз - ноги вместе, руки в стороны — ноги скрестить, руки вниз - ноги вместе. Упражнения с предметами

Гимнастическими палками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном, пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными

переворачиваниями одной и двумя руками. Палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6—8 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом и движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

С сопротивлением. Стоя на коленях или сидя на полу, в положении руки за спину толчком плеча и туловищем вытолкнуть партнера из круга. Борьба за предмет: отнять набивной мяч. Игры с элементами единоборства.

Лазанье. Обучение завязыванию петли на бедре. Соревнование в лазании на скорость между занимающимися избранным способом. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Упражнения на равновесие(на бревне). Разновидности равновесий. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек. Выполнение несложных комбинаций.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных и коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Упражнения для развития пространственной ориентировки. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м.

Определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Выполнить те или иные виды упражнений, самостоятельно определить их длительность. Назвать победителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-что такое строй; как выполнять, перестроения, как проводится соревнования по гимнастике.

Уметь:

-выполнять все виды лазанья, спорных прыжков, равновесия;

-составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 500 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Пешие переходы по пересеченной местности до 4—5 км. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 60 м в сочетании с медленным бегом. Медленный бег (бег «трусцой») в равномерном темпе по ровной и слабопересеченной местности (12—15 мин). Бег с варьированием скорости до 8 мин.

Бег на короткие дистанции (100 м и 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Эстафетный бег (4 X 100 м).

Бег на 800 м. Кросс: юноши - 800 м, девушки- 500м. Бег с препятствиями на 100 м в быстром темпе.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту способом «перекидной».

Метания. Метание малого мяча с места в цель и на дальность с полного разбега. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) со скачка.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь:

-пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;

-пробежать в медленном темпе 12-15 мин;

-бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800м, преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;

-прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;

-прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной» (для сильных);

-метать малый мяч на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;

-толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Виды лыжного спорта. Сведения о технике лыжных походов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Поворот на параллельных лыжах Повторное передвижение в I м (на кругу 200—250 м).

Лыжные эстафеты (на кругу 400-500 м). Передвижения на лыжах до 2 км (девушки), 3 км (юноши). Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Знать: -виды лыжного спорта.

-технику лыжных ходов.

Уметь:

-выполнять поворот на параллельных лыжах;

-пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);

-преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

ВОЛЕЙБОЛ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Влияние занятий волейболом на профессионально - трудовую деятельность; санитарно - гигиенические требования к занятиям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов у сетки (3—6 серии по 5—10 раз).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-влияние занятий волейболом на профессионально-трудовую подготовку, гигиенические требования к занятиям.

Уметь:

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

БАСКЕТБОЛ

Правила судейства.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и в тройках. Бросок по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорения 15—20 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-влияние занятий баскетболом на профессионально - трудовую подготовку, нарушения правил игры баскетбол.

Уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- ведение мяча шагом с обводкой условных противников;
- бросать по корзине двумя руками от груди в движении.

Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся

Таблица 1 – Освоение разделов примерной рабочей программы в X классе в течение учебного года.

| Номер урока / Раздел | 1-15 | 16-45 | 46-65 | 66-87 | 88-102 |
|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Легкая атлетика (30ч) | | | | | |
| Гимнастика (30ч) | | | | | |
| Спортивные /Подвижные игры (22ч) | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| (20ч) | | | |
|-------|--|--|--|

XI КЛАСС (102 ЧАСА)

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в играх.

ГИМНАСТИКА

Правила соревнования по гимнастике. Значение гимнастики трудовой деятельности человека.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Построения и перестроение. Походный строй в колонне по два. Переход с шага на бег. Повторение всех видов перестроений. Сдача рапорта судье соревнований. Дробление, сведение строя в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение различных положений и движений ногами при выполнении несложных гимнастических комбинаций.

Дыхательные упражнения. Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности.

Упражнения в расслаблении мышц. Самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вниз — шаг правой ногой, левая рука вниз - шаг левой ногой. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны - ноги врозь, руки вниз - ноги вместе, руки в стороны — ноги скрестить, руки вниз - ноги вместе. Упражнения с предметами

Гимнастическими палками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном, пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками. Палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6—8 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом и движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

С сопротивлением. Стоя на коленях или сидя на полу, в положении руки за спину толчком плеча и туловищем вытолкнуть партнера из круга. Борьба за предмет: отнять набивной мяч. Игры с элементами единоборства.

Лазанье. Обучение завязыванию петли на бедре. Соревнование в лазании на скорость между занимающимися избранным способом. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Упражнения на равновесие(на бревне). Разновидности равновесий. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек. Выполнение несложных комбинаций.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробежать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных и коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Упражнения для развития пространственной ориентировки. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м.

Определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Выполнить те или иные виды упражнений, самостоятельно определить их длительность. Назвать победителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-что такое строй; как выполнять, перестроения, как проводится соревнования по гимнастике.

Уметь:

-выполнять все виды лазанья, спорных прыжков, равновесия;

-составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 500 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Пешие переходы по пересеченной местности до 4—5 км. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 60 м в сочетании с медленным бегом. Медленный бег (бег «трусцой») в равномерном темпе по ровной и слабопересеченной местности (12—15 мин). Бег с варьированием скорости до 8 мин.

Бег на короткие дистанции (100 м и 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража.

Эстафетный бег (4 X 100 м).

Бег на 800 м. Кросс: юноши - 800 м, девушки- 500м. Бег с препятствиями на 100 м в быстром темпе.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту способом «перекидной».

Метания. Метание малого мяча с места в цель и на дальность с полного разбега. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) со скачка.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь:

-пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;

-пробежать в медленном темпе 12-15 мин;

-бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800м, преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;

-прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;

-прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной» (для сильных);

-метать малый мяч на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;

-толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Виды лыжного спорта. Сведения о технике лыжных походов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Поворот на параллельных лыжах Повторное передвижение в I м (на кругу 200—250 м).

Лыжные эстафеты (на кругу 400-500 м). Передвижения на лыжах до 2 км (девушки), 3 км (юноши). Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Знать: -виды лыжного спорта.

-технику лыжных ходов.

Уметь:

-выполнять поворот на параллельных лыжах;

-пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);

-преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

ВОЛЕЙБОЛ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Влияние занятий волейболом на профессионально - трудовую деятельность; санитарно - гигиенические требования к занятиям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов у сетки (3—6 серии по 5—10 раз).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

-влияние занятий волейболом на профессионально-трудовую подготовку, гигиенические требования к занятиям.

Уметь:

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

БАСКЕТБОЛ

Правила судейства.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и в тройках. Бросок по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорения 15—20 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

- влияние занятий баскетболом на профессионально - трудовую подготовку, нарушения правил игры баскетбол.

Уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- ведение мяча шагом с обводкой условных противников;
- бросать по корзине двумя руками от груди в движении.

Тематическое планирование учебной деятельности обучающихся

Таблица 1 – Освоение разделов примерной рабочей программы в XI классе в течение учебного года.

| Номер урока / Раздел | 1-15 | 16-45 | 46-65 | 66-87 | 88-102 |
|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Легкая атлетика (30ч) | | | | | |
| Гимнастика (30ч) | | | | | |
| Спортивные /Подвижные игры (22ч) | | | | | |
| Лыжная подготовка (20ч) | | | | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Бгажнокова И.М. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 - 9 классы». -М., «Просвещение», 2003.

2. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
4. Дмитриев А. А. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений: «Физическая культура в специальном образовании», - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
5. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение», 1996.
6. «Физкультура и спорт», № 4, 1991.
7. «Физкультура в школе», М., 2006 – 2012.
8. Примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре».
9. Черник Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. - 256-260с.

Материально-техническое обеспечение:

АРМ учителя: персональный компьютер. Тренажер.

Спортивное оборудование: Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический, Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол, Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные.