|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_Е. В. Валитова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г. |  |  | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Н. Р. Тигеева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_\_г. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Рабочая учебная программа**

*По физической культуре*

(наименование учебного предмета/курса)

*Индивидуального обучения по специальной (коррекционной программе VIII вида)*

(ступень образования)

*2014 – 2015 учебный год*

(срок реализации)

Составлено на основе *Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы*

*Авторы: В.В. Воронкова, М.Н. Перова, Т.В. Алышева*

(наименование программы, автор программы)

*Садыкова Ольга Никандровна*

кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Советское 2014 год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая учебная программа составлена на основе программы физического воспитания учащихся 5 – 10 классов коррекционной школы (VIII вида) является продолжением программы подготовительных – 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 – 16 лет. Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

* 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, гимнастика с элементами акробатики, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 – 10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 – 60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре – мае (избирательно).

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Лёгкая атлетика | 16 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 3 | Лыжная подготовка | 12 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 20 |
| **Всего часов** | | **68** |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **I четверть** | | **18** |
| 1 | Страницы истории | 1 |
| 2-3 | Техника прыжка в высоту | 2 |
| 4-5 | Техника прыжков в длину | 2 |
| 6-7 | Техника эстафетного бега. Техника метания мяча | 2 |
| 8 | Техника равномерного бега. | 1 |
| 9-10 | Техника бега на длинные дистанции | 2 |
| 11 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 12 | Техника перемещений, стойка баскетболиста | 1 |
| 13 | Техника броска одной рукой от плеча с места | 1 |
| 14 | Техника поворота, остановки шагом | 1 |
| 15 | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча на месте | 1 |
| 16 | Техника ловли и передачи мяча от груди на месте. Ведение на месте и в движении | 1 |
| 17 | Техника ловли и передачи на месте | 1 |
| 18 | Итоги I четверти | 1 |
| **II четверть** | | **14** |
| 19(1) | Познай себя (росто-весовые показатели). Техника кувырка вперед. Строевой шаг | 1 |
| 20(2)  21(3) | Техника кувырка вперед, назад | 2 |
| 22(4)  23(5) | Техника кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках | 2 |
| 24(6) | Техника стойки на лопатках. Кувырок вперед, назад | 1 |
| 25(7) | Развитие координации, силы, формирование осанки | 1 |
| 26(8) | Развитие координации, силы | 1 |
| 27(9)  28 (10) | Техника упражнений на гимнастической скамейке и перекладине | 2 |
| 29(11)  30(12) | Развитие физических качеств. Упражнения на гимнастической скамейке и перекладине | 2 |
| 31(13) | Техника лазания по канату. Техника опорного прыжка | 1 |
| 32(14) | Техника опорного прыжка. Техника лазания по канату. Итоги II четверти | 1 |
| **III четверть** | | **20** |
| 33(1) | Основные правила соревнований. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 34(2)  35(3) | Спуск в высокой стойке. Скользящий шаг | 2 |
| 36(4)  37(5) | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» | 2 |
| 38(6)  39(7) | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | 2 |
| 40(8)  41(9) | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | 2 |
| 42(10)  43(11) | Отталкивание в попеременном двухшажном ходе | 2 |
| 44(12) | Спуск со склона. Прохождение дистанции 1 км без учета времени | 1 |
| **Спортивные и подвижные игры** | | **8** |
| 45(1)  46(2) | Основные правила игры. Стойка волейболиста. Перемещение. Положение рук | 2 |
| 47(3) | Передача мяча сверху | 1 |
| 48(4) | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 49(5) | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу | 1 |
| 50(6)  51(7) | Техника волейбольных передач | 2 |
| 52(8) | Прием мяча с подач | 1 |
| **IV четверть** | | **16** |
| 1 | Влияние физических упражнений на основные системы организма | 1 |
| 2 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке | 1 |
| 3-4 | Ведение мяча. Передачи мяча | 2 |
| 5-6 | Ведение. Передача мяча двумя от груди | 2 |
| 7 | Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо | 1 |
| 8 | Техника приемов в баскетболе посредством подвижных игр | 1 |
| 9 | Техника длительного бега | 1 |
| 10 | Техника бега по прямой. Длительный бег | 1 |
| 11-12 | Развитие выносливости, силы. Техника бега | 2 |
| 13 | Техника метания мяча. Техника специальных упражнений | 1 |
| 14 | Техника равномерного бега. Метание мяча | 1 |
| 15 | Техника прыжка в высоту. Техника равномерного бега | 1 |
| 16 | Здоровье и здоровый образ жизни. Игры по выбору учащихся. Итоги четверти и года | 1 |
| **Всего часов** | | **68** |

**Критерии и нормы оценки знаний и умений**

**(5 – 9 классы)**

**Раздел 1. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: ***наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений и неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Раздел 3. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости**складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.