

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена и ориентирована на учащихся 5-9 классов по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида и реализуется на основе Единой концепция специального федерального государственного стандарта детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения / Н.Е.Малофеев, О.С.Никольская, О.И.Кукушкина, Е.Л.Гончарова и Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронкова; И.М. Бгажнокова М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010 год

Реализация комплексного подхода к воспитанию нравственных свойств личности особенно актуальна в отношении детей и подростков с умственной недостаточностью, так как они являются полноправными членами общества и, как все граждане, имеют право на создание семьи, воспитание детей, право на личную и частную собственность.

Вместе с тем надо учесть, что в специальных школах обучаются и воспитываются дети в основном из неполных или социально неблагополучных семей, не имеющие необходимых нравственно-этических знаний и практических навыков.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г.
- Декларация о правах инвалидов от 9 декабря 1975 года:
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 3 июля 1998 года; одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года).
- Федеральный закон от 24.11.1995года №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 29.12.2013 года №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Республики Татарстан «Об образовании»; №68-ЗРТ 22.07.2013 г., принятого Государственным Советом РТ от 28.06.2013 г.

- Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии (утверждено Постановлением Правительства РФ № 288 от 12 марта 1997 г.): (в ред. Постановлений Правительства РФ от 10.03.2000 N 212, от 23.12.2002 N 919, от 01.02.2005 N 49)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»
- Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065 – об утверждении учебных планов Специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.
- Письмо Минобразования РФ от 24 января 2003 г. N 01-50-25/32-05 «О защите конституционных прав на образование детей-инвалидов, страдающих умственной отсталостью.
- Приказ Минобразования РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, утвержденного МО РТ, дополнение к приказу МО РФ 10.04.2002 г. № 29/2065-п.
- Постановление Кабинета Министров РТ №135 от 04.03.2015г «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации и родителей ( законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189).
- Санитарные правила устройства, оборудования, содержания и режима специальных образовательных школ для детей, имеющих недостатки в физическом и умственном развитии» СП 4076-86.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Учебники, компьютерные технологии, Интернет.
- Опыт учителей, предметная литература, общение с преподавателями вузов, связь с учреждениями дополнительного образования, музеями, экскурсии.

Программа по физической культуре рассчитана на 348 часов, 2 раза в неделю, срок обучения по программе — 5 лет : 5 класс – 2 час в неделю (70 часа), 6 класс – 2 часа в неделю (70 часов), 7 класс – 2 часа в неделю (70 часов), 8 класс – 2 часа в неделю (70 часов), 9 класс – 2 часа в неделю (68 часов), в том числе количество часов для проведения зачетов.

В целях контроля в 5-9 классах 2 раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся. Бег 30 м., прыжкам в длину и с места, подтягивание (м)пресс (д). Для детей с нарушением двигательной активности проводится теоретические тесты.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5—9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

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.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) 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. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Примечание.

- Раздел гимнастика. Ввиду отсутствия ряда снарядов ( козел, гимнастическое бревно, канат), содержание урока заменяются на подводящие упражнения или спортивными и подвижными играми.

- Одним из видов учебной деятельности является защита рефератов на спортивную тему по разделам.

- Использование аутотренингов и дыхательных гимнастик в заключительной части урока.

### **Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

<b>Учащиеся должны знать</b>	<b>Класс</b>	<b>Учащиеся должны уметь</b>
<b>Гимнастика, акробатика</b>		
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;  - приемы выполнения команд «налево!», «направо!».	<b>5 класс:</b>	- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал; - выполнять исходное положение 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.
- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два; - как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	<b>6 класс</b>	- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»; - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке; - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- как правильно выполнять размыкание уступами; - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.	<b>7 класс:</b>	- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; - различать фазы опорного прыжка;

Учащиеся должны знать	Класс	Учащиеся должны уметь
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;</li> <li>-переносить ученика втроем;</li> </ul>
<p>-- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</p>	<b>8 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;</li> <li>- составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.</li> </ul>
<p>- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</p>	<b>9 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;</li> <li>-составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>		
<p>- фазы прыжка в длину с разбега.</p>	<b>5 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять разновидности ходьбы;</li> <li>- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;</li> <li>-прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.</li> </ul>
<p>- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;</p> <p>-правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<b>6 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить спортивной ходьбой;</li> <li>- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;</li> <li>- правильно финишировать в беге на 60 м;</li> <li>- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.</li> </ul>
<p>-значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</p> <p>- основы кроссового бега; бег по виражу.</p>	<b>7 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; -выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;</li> <li>- выполнять толкание набивного мяча с места</li> </ul>

Учащиеся должны знать	Класс	Учащиеся должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;</li> <li>- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.</li> </ul>	<b>8 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;</li> <li>- бегать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;</li> <li>- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- подбирать разбег для прыжка;</li> <li>- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;</li> <li>- выполнять толкание набивного мяча со скачка.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;</li> <li>- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.</li> </ul>	<b>9 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать в медленном темпе 12—15 мин;</li> <li>- бегать на короткие дистанции (30 м, 100 м); средние и длинные дистанции (300, 500м)</li> <li>- прыгать в длину и высоту с полного разбега;</li> <li>- метать малый мяч на дальность;</li> <li>- толкать ядро с места; -бегать кросс на 500м.</li> </ul>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие сведения об игре;</li> <li>- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.</li> </ul>	<b>5 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановку и перемещение игроков на площадке.</li> </ul>	<b>6 класс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать стойку волейболиста;</li> <li>- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;</li> <li>- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- права и обязанности игроков</li> <li>- как избежать травматизма. - тактику командной игры.</li> </ul>	<b>7 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах. -занять правильную позицию на площадке;</li> <li>- передавать шайбу открытому партнеру для ведения шайбы в направлении ворот противника( хоккей на полу).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наказания при нарушениях правил.</li> </ul>	<b>8 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;</li> <li>- вести мяч бегом по прямой;</li> <li>- бросать мяч по корзине от груди в движении.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наказания при нарушениях правил.</li> </ul>	<b>9 класс:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прямой нападающий удар;</li> <li>- блокировать нападающие удары.</li> </ul>

Учащиеся должны знать	Класс	Учащиеся должны уметь
<b>Лыжная подготовка</b>		
-для чего и когда применяются лыжи;	<b>5 класс:</b>	-координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м; - пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом; -тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).
-для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.	<b>6 класс</b>	-правильно смазать лыжи; -координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м; -проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке; - преодолевать на лыжах до 1 км (девочки), до 2 км (мальчики).
-как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; -правила соревнований.	<b>7 класс:</b>	- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; - пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами; -тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 1 км (девочки), до 2 км (мальчики).
-как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для занятий на лыжах.	<b>8 класс:</b>	-выполнять поворот «упором»; - сочетать попеременные ходы с одновременными; - проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 2,5 - 3 км (девушки), до 3,5 км (юноши).
- как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для занятий на лыжах.	<b>9 класс:</b>	-выполнять поворот «упором»; - сочетать попеременные ходы с одновременными; -проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши); -преодолевать на лыжах до 2,5 - 3 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

### **Критерии оценки достижения учащихся**

#### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПО В.В.ВОРОНКОВОЙ.

	Метод – наблюдение.
<b>1- 2 уровень</b>	– ученики наиболее успешно овладевают программным материалом в процессе фронтального обучения, им доступен некоторый уровень обобщения. Выполняя новую работу, правильно используют имеющийся опыт. Все задания выполняют самостоятельно.



	<p>Не испытывают затруднения в овладении общетрудовыми умениями. При выполнении сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.</p> <p>– ученики в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изученный материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность при выполнении заданий. Они нуждаются в организующей и активизирующей помощи учителя, а также в определённой помощи при нахождении той или иной особенности объекта. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет, но снижают темп работы и допускают ошибки. На начальном выполнении практического задания они испытывают трудности, сразу разобраться не могут.</p>
<b>3 уровень</b>	<p>ученики с трудом усваивают программный материал. Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей. Они не понимают фронтальное объяснение учителя, их отличает низкая самостоятельность, у них низкая способность обобщать. Каждое несколько изменённое задание воспринимается ими как новое. Восприятие содержания у них носит фрагментарный характер. Забывание у этих школьников протекает интенсивно(особенно определения, выводы, формулировки правил). Испытывают значительные трудности при планировании предстоящих трудовых действий.</p>
<b>4 группа</b>	<p>ученики овладевают учебным материалом на самом низком уровне. Они не видят ошибок в работе, каждое последующее задание воспринимается ими как новое, практически не могут планировать выполнение трудовых операций. Они не могут обобщать и исключать, неадекватно переносят ранее известное в новые условия. В технологических картах они не разбираются и не всегда ими руководствуются.</p>