**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8-го вида (Приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 10. 04. 2002г. № 29 / 2065 -п) с учётом. Образовательной программы МОУ Большенагаткинская СШ. Учебного плана Большенагаткинской СШ. Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189; Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8-го вида М, «Просвещения», 2010г Физическая культура А.А.Дмитриев. И.Ю. Жуковин.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении 8-го вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Разнородность состава учащихся, характерные особенности по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей и задач физического воспитания:

* коррекция и компенсация нарушений физического развития;
* развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
* формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и  
  навыков;
* развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого  
  отношения к занятиям;
* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В основе обучения физическим упражнениям Должны просматриваться следующие принципы:

* коррекционная направленность обучения;
* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и  
  психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребёнка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы, как показано в таблице «Распределение учебных часов программного материала по четвертям».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по предмету определяется в зависимости от степени овладения двигательными умениями и результатом, строго индивидуальна.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**Общая характеристика предмета**

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие

принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями***:***

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

**Описание места предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана:

в 3 классе на 68 часов, 2 час в неделю, 34 учебных недель

в 5 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 6 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 8 классе на 68 часов, 2часа в неделю, 34 учебных недель

в 9 классе на 68 часов, часа в неделю, 34 учебных недель

Распределение учебного времени на различные виды программного

материала по классам.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
|  | гимнастика | лёгкая атлетика | спортивные игры | лыжи |  |
| 5 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |
| 6 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |
| 7 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |
| 8  77 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |
| 9 | 20 | 16 | 20 | 12 | 68 |

Распределение учебных часов программного материала по четвертям.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | I | I I | I I I | IV | Всего часов |
| программы |  |  |  |  |  |
| лёгкая | 8 |  |  | 8 | 16 |
| атлетика |  |  |  |  |  |
| спортивные игры | 8 | 4 |  | 8 | 20 |
| лыжи |  |  | 12 |  | 12 |
| гимнастика |  | 12 | 8 |  | 20 |
| ИТОГО: | 16 | 16 | 20 | 16 | 68 |

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности**.**

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, По мере усвоения этих знаний вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», « Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Основы знаний о физической культур: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

**Гимнастика**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;

- дыхательные упражнения;

-упражнения в расслаблении мышц:

- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол . Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Останов­ка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя ру­ками, повороты на месте.

Мини-футбол . Ознакомление с правилам .и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискозь и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», Передвижение на лыжах до 1 км.

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

Учащиеся должны знать:

-правила поведения, и технику безопасности на уроке;

-правила гигиены при занятиях физической культурой;

**Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.**

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;

- правила игры в баскет­бол;

- для чего и когда применяются лыжи;

- правила поведения на занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения 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; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- подавать боковую по­дачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;

- вести мяч с различны­ми заданиями; ловить и пере­давать мяч при игре в баскетбол;

- знать упрощенное правило игры в баскетбол и мини-футбол;

- координировать движения рук и ног;

- правильно подбирать лыжи и палки;

- свободно кататься на лыжах.

**Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.**

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол;

- правила замены игроков при игре в мини-футбол;

- для чего и когда применяются лыжи;

- правила поведения на занятиях;

- правила передачи эстафеты.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз­бега;

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;

- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;

- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;

- тормозить плугом;

- преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

**Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.**

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;

- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол;

- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол;

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;

- правила соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

- 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; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; 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"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места;

- участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40-60 м;

- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;

- тормозить лыжами и палками одновременно;

- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса.**

Обучающиеся должны зна**ть:**

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол;

- как правильно выполнять введение мяча из-за боковой линии при игре в мини-футбол;

- как правильно проложить учебную лыжню;

- температурные нормы для занятий на лыжах.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положе­ний и расстояния;

- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу и мини-футболу;

- выполнять «поворот упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- пройти в быстром темпе 150-200 м (девочки), 200-300 м (мальчики);

- преодолевать на лыжах до 2 км – девочки, до 2,5 км – мальчики.

**Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.**

Обучающиеся должны знать:

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

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта;

- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол;

- виды лыжного спорта;

- технику лыжных ходов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 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 800 м; 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"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;

- уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу;

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

- пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши;

- преодолевать на лыжах до 3 км – девочки, до 4 км – юноши.