Краснодарский край Крыловский район станица Крыловская

Государственное казённое общеобразовательное учреждениеКраснодарскогокрая специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Крыловской

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО:  решением педагогического совета  от 12.08.2019 года протокол № 1  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Детко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование 10-12 класс

Количество часов: 10 кл – 68

Учитель Шкуринский Денис Алексеевич

Программа разработана в соответствии и на основе Модифицированной программы Шкуринского Д.А., составленной на основе программы Физическое воспитание Мозгового В.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.2. – 224 с.

**1.Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета, требования к подготовке учащихся по предмету в полном объёме совпадают с программой по предмету программы Физическое воспитание Мозгового В.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.

Некоторые темы варьируются исходя из местных климатических условий и материально-технической базы образовательного учреждения, что отражено в таблице тематического распределения часов.

**2. Тематическое планирование с количеством часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№, п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа по классам** |
| **10 кл** | **10 кл** |
|  | Гимнастика | 10 | 16 |
|  | Лыжи (коньки) | 20 | - |
|  | Плавание | 15 | - |
|  | Легкая атлетика | 30 | 32 |
|  | Спортивные и подвижные игры | 30 | 20 |
|  | Итого 105 ч | 105 |  |
|  | Итого 68 ч |  | 68 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Протокол заседания МС  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 года № 1  руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Алёхина | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Толстых  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 года |

Краснодарский край Крыловский район станица Крыловская

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Крыловской

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО:  решением педагогического совета  от 12.08.2019 года протокол № 1  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Детко |

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование 5-9 класс

Количество часов:10 кл – 68 ч

Учитель Шкуринский Денис Алексеевич

Программа разработана в соответствии и на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.2. – 304 с.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физическая культура составлена в соответствии с программой Физическое воспитание для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.)

Программа физического воспитания учащихся 10 класса коррекционной школы (VIII вид) является продолжением програм­мы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться 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 ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реак­тивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое про­явление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с ува­жением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельно­сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содер­жание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Объем 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, легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные. Темы «Лыжи (коньки)», «Плавание» заменены гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми в связи с климатическими условиями, материально-техническим обеспечением школы.

Программа рассчитана на 374 часа в год, из них 2 часа в неделю в 10 классе.

1. **Содержание учебного предмета**

**10 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** |  |
| **Основы знаний** | Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений |
| **Гимнастика**  **Строевые пражнения** | Закрепление и выполнение ранее изученных ко­манд: «смирно», «вольно», «рас­слабиться». Со­гласованные по­вороты группы учащихся кругом  (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отра­ботка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:**  **— упражнения на осанку** | Закрепление ра­нее изученных сочетаний упраж­нений с удержа­нием на голове груза (большой массы) с упраж­нениями в равно­весии. |
| **— дыхательные уп­ражнения** | Регулирование дыхания при вы­полнении упраж­нений цикличе­ского характера с максимальной на­грузкой (кросс, эстафеты, плава­ние, прыжки). |
| **— упражнения в рас­слаблении мышц** | Приемы расслаб­ления при выпол­нении упражне­ний циклического характера. Пол­ное расслабле­ние. |
| **— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища** | Прыжки в полу- приседе с продви­жением вперед. Круговые движе­ния туловища (и. п. рук — за го­лову, вверх). Вы­пады: вперед с наклоном тулови­ща назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах** | С гимнастически­ми палками. Ба­лансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в верти­кальном положе­нии при выполне­нии 2—3 упражне­ний.  С набивными мя­чами. Перебрасы­вание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5 — 7упражнений с набивными мяча­ми  Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными по­ложениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, пере­дача баскетболь­ного мяча. |
| **Упражнения на гим­настической стенке** | Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону(вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет си­ловых данных). |
| **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).**  **Выполняются только после консультации врача.** | Поворот в сторо­ну с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопат­ках (мальчики); кувырок назад;, сед в «полушпа-гат» (девочки). |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Повторение прой­денного. Вис на одной руке на вре­мя (правой, ле­вой) с различны­ми положениями ног. Простые ком­бинации на пере­кладине, брусьях. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий. |
| **Лазание и перелезание** | Закрепление ра­нее изученных способов лазания по канату. Переле-зания через пре­пятствия различ­ной высоты. |
| **Равновесие** | Повторение всех видов равновесия (программа 8—9 классов). Зачет­ные комбинации (2—3) в статичес­ком положении. Расхождение вдвоем при встре­че с предметами в руках. Упражне­ния в сопротивле­нии. |
| **Опорный прыжок** | Прыжки ранее изученными спо­собами через коз­ла, коня с поворо­том на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для дево­чек); кувырки бо­ком с поворотом на 90° через коня с ручками (высо­та — мальчики 125 см, девоч­ки — 115 см). |
| **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.** | Упражнения по овладению и со­вершенствованию в технике переме­щений и во владе­нии мячом, типа — бег с из­менением направ­лений, скорости; челночный бег с ведением и без ве­дения мяча; уп­ражнения на быс­троту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упраж­нения. |
| **Легкая атлетика Ходьба** | Ходьба с чередо­ванием бега. Спортивная ходь­ба. Обучение. Пе­шие переходы до 4—5 км. |
| **Бег** | Бег в гору и под гору. Бег в различ­ном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совер­шенствование эс­тафетного бега. |
| **Прыжки** | Прыжок в высоту способом «пере­кидной» (юноши) и «перешагива­ние», «пере­кат» — девушки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10—12 беговых шагов). |
| **Метание** | Закрепление всх видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания. |
| **Спортивные и под­вижные игры Пионербол** | Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; су­действо соревно­ваний. Верхняя передача мяча двумя руками в различных на­правлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча раз­личным способом. Одиночное и пар­ное блокирова­ние. Тактика на­падения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра |
| **Баскетбол** | Роль судьи в со­ревнованиях, практическое су­действо. Понятие о зонной и персо­нальной защите. Ловля высоко ле­тящего мяча в прыжке одной ру­кой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча дву­мя руками от го­ловы или одной рукой сверху в прыжке. Сочета­ние приемов. Сов­местные действия трех нападающих против двух за­щитников; рывок — ловля мяча в движении — бро­сок; ловля мяча в движении — остановка —бро­сок мяча в прыж­ке с близкого или среднего расстоя­ния. Двухсторон­няя игра с выпол­нением всех пра­вил. |

**3. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011