

УТВЕРЖДЕНО:

решением педсовета
протокол № 1 от 17.08.2020 года

Председатель педсовета

А.А. Детко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 10 кл – всего 68 часов, в неделю 2 часа

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 14.08. 2020 года № 1
руководитель МС
_____ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

17.08.2020 года

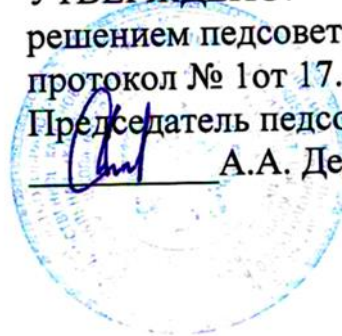
О.А. Толстых

Краснодарский край Крыловский район станица Крыловская
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Крыловской

УТВЕРЖДЕНО:

решением педсовета
протокол № 1 от 17.08.2020 года

Председатель педсовета
 А.А. Детко



МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов: 10кл – всего 68 часов, в неделю 2 часа

Учитель Шкуринский Денис Алексеевич

Программа разработана в соответствии 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 культурасоставлена 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 повышениеработоспособности 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.

2. 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 упражнения	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 корректирующие 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 корректирующие 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 — 7 упражнений с набивными мячами Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.
Упражнения на гимнастической	Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону(вправо и влево) в висе на стенке (строгий

стенке	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, брусках.
Переноска груза и передача предметов	Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.
Лазание и перелезание	Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезание 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 всех 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

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС
от 14.08. 2020 года № 1
руководитель МС
_____ Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
_____ О.А. Толстых
17.08.2020 года