

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83
г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

С. С. Соловьев
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по учебной
работе

М. И. Костенко
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83

Е. А. Мамлеева
Ф.И.О.



ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

10-11 классы

Составил:
учитель Артемьев С.В.

Челябинск, 2019
Срок реализации 2 года

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 10-11 классов с нарушением интеллекта для о формирует 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.

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.

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

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

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 и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

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).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), лёгкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры – подвижные и спортивные, плавание. В нашей школе, из-за отсутствия материально-технической базы и места проведения, нецелесообразно планировать занятия по плаванию и конькам. Часы, отведённые программой на эти разделы, распределяются мною на дополнительные занятия по лыжной подготовке, лёгкой атлетике, спортивным играм.

Успеваемость по предмету «Физическая подготовка» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя 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, челночный бег 3x10, подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от гимнастической скамейки (девочки), бег на 300-500 м.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. Результаты тестирования сообщаются учащимся, сравниваются с предыдущими и обсуждаются. Такой подход настраивает детей на более серьёзное отношение к занятиям физической культурой. Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, врождённые пороки сердца и т. д.)

Вид программного материала, направленность	10 класс	11 класс
Основы знаний	<p>Основные части тела. Как укреплять свои мышцы и кости</p> <p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.</p> <p>Что такое двигательный режим</p> <p>. Самоконтроль и его основные приёмы.</p> <p>Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.</p> <p>Понятие спортивной этики.</p> <p>Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений</p>	

	(все классы).	
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.	Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Переход с шага на месте на ходьбу в колонне (в обход зала) и в шеренге (к центру зала); перестроения из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении (в обход зала). Размыкание колонны по три на дистанцию вытянутой руки (вперед и в стороны) при движении в обход зала, по диагонали. Закрепление согласованных поворотов группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Закрепление строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два, по три.
Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов: <i>- упражнения на осанку.</i>	Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.	Закрепление ранее изученных упражнений. Стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). На счет 1 — присед, на 2 — и.п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и.п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и.п., на 7 — наклон влево, на 8 — и.п.
- дыхательные упражнения	Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки).	Закрепление ранее изученных дыхательных упражнений. Овладение различными типами дыхания (грудным, диафрагмальным, полным);

		- развитие координации дыхания и движения; дыхания и мышечного расслабления.
- <i>упражнения расслабления мышц</i>	в Приёмы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.	Закрепление приёмов саморасслабления напряжённых мышц, упражнения на вытягивание, потягивание (растягивание мускулов), расслабление мышц на задержке дыхания.
- <i>основные положения движения головы, конечностей, туловища</i>	Прыжки в полуприседе с продвижением вперёд. Круговые движения туловища (и. п. рук – за голову, вверх). Выпады вперёд с наклоном туловища назад, вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд, в сторону, назад с наклоном вперёд.	Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперёд, назад. Выпады вперёд с наклоном туловища назад, вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд, в сторону, назад с наклоном вперёд.
Общеразвивающие корректирующие упражнения предметами, на снарядах	и с 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 партнёру. Выполнить 5-7 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	С гимнастическими палками. Упражнения с гимнастической палкой в парах: стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге, стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время

	<p>Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.</p>	<p>сохраняла вертикальное положение. С набивными мячами. наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Бег по скамейке. Класс делится на две группы, устанавливаются скамейки, можно параллельно. Выполнение комплексов упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения (элементы, связки)</p>	<p>Поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад; сед в «полушпагат» (девочки).</p>	<p>Кувырок прыжком через препятствие высотой, кувырки в парах, стойка на руках у стены, кувырок назад через стойку на руках, акробатические соединения из 4 – 5 элементов.</p>
<p>Простые и смешанные висы и упоры</p>	<p>Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусьях.</p>	<p>Повторение ранее изученных висов и упоров. Переходы из одного виса в другой переступанием и поворотами.</p>
<p>Переноска груза передача предметов</p>	<p>Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.</p>	<p>Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий. Коллективная переноска груза с помощью учителя.</p>
<p>Лазание и перелезание</p>	<p>Закрепление ранее изученных способов лазания по канату.</p>	<p>Закрепление ранее изученных способов лазания по канату.</p>

<p>Равновесие</p> <p>Опорный прыжок</p>	<p>Перелезание через препятствия различной высоты.</p> <p>Повторение всех видов равновесия. Зачётные комбинации (2-3) в статическом положении. Расхождение вдвоём при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.</p> <p>Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90, 180 в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90 через коня с ручками (высота – мальчики 125см. девочки- 115).</p> <p>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.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.</p> <p>Повторение всех видов равновесия</p> <p>Совершенствован-ие всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.</p> <p>Совершенствование ранее изученных упражнений по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом.</p> <p>Игровые упражнения.</p>
<p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация</p>	<p>Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у</p>	<p>Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у</p>

<p>силовых, пространственных и временных параметров движений.</p> <p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся</p>	<p>товарища, объяснить её, помочь исправить.</p> <p>Уметь: выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды показывать их.</p>	<p>товарища, объяснить её, помочь исправить.</p> <p>Уметь: выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды показывать их.</p>
<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p>	<p>Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4-5 км.</p>	<p>Спортивная ходьба. Ходьба с чередованием бега. Пешие переходы.</p>
<p>Бег</p>	<p>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; девочки – до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.</p>	<p>Бег, преодолевая барьеры. Прыжки в длину и высоту с разбега избранным спортивным способом. Толкание ядра со скачка. Челночный бег 10 по 10 м. Медленный бег до 10 мин. Совершенствовать прохождение полосы препятствий.</p>
<p>Прыжки</p>	<p>Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и перешагивание», «перекат» - девушки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов).</p>	<p>Прыжки в высоту способом «перешагивание» Прыжки через гимнастическую скамейку. Совершенствование ранее изученных прыжков.</p>
<p>Метание</p>	<p>Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.</p>	<p>Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.</p>	<p>Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.</p>

<p>Лыжная подготовка (практический материал). В зависимости от климатических условий.</p>	<p>Уметь: метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.</p> <p>Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырёхшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъём «лесенкой»; прохождение на скорость отрезков: до 100 м – 4-5 раз, 300-400 м – 2-3 раза (для мальчиков), 200-300 м – 2-3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девочек).</p>	<p>Уметь: метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.</p> <p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Подъём в гору скользящим шагом. Торможение и поворот упором. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета с преодолением препятствий</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: виды и способы смазки лыж.</p> <p>Уметь: передвигаться по местности на расстояние до 2 км, на скорость.</p>	<p>Знать: виды и способы смазки лыж.</p> <p>Уметь: передвигаться по местности на расстояние до 3 км, на скоро</p>
<p>Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Волейбол (10 класс)</p>	<p>Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приёмы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения во</p>	<p>Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку</p>

<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперёд. Учебная игра.</p> <p>Знать: что такое тактика игры, её содержание; правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.</p> <p>Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высокого 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 приёмов. Совместные действия трёх 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.</p>	<p>Прием мяча отраженного от сетки Варианты техники приема и передач мяча Варианты подач мяча Варианты нападающего удара через сетку Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка</p> <p>Знать: что такое тактика игры, её содержание; правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.</p> <p>Техника безопасности во время занятий баскетболом Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам</p>
--	---	--

<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать: как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.</p> <p>Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.</p>	<p>Знать: как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.</p> <p>Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.</p>
<p>Подвижные игры и игровые упражнения</p> <p><i>Коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.</i></p> <p><i>С бегом на скорость</i></p> <p><i>С прыжками в высоту, в длину</i></p> <p><i>С метанием мяча на дальность и в цель</i></p> <p><i>С элементами пионербола и волейбола</i></p> <p><i>С элементами баскетбола</i></p> <p><i>Игры на снегу, льду</i></p>	<p>«Сохрани позу», «Кто точнее».</p> <p>Эстафеты с бегом.</p> <p>Эстафеты с прыжками и бегом.</p> <p>Эстафеты с метанием в цель и на дальность.</p> <p>Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее», «правильно».</p> <p>«Снайперы», игры с элементами баскетбола.</p> <p>Разновидность эстафет на снегу и льду.</p>	<p>Совершенствование народной игры «лапта» Эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p><u>"Сумей догнать"</u> <u>"Перемена мест"</u> Догнать соперника</p> <p>Прыжковые упражнения со скалкой. Перестрелка. <u>"Кто выше?"</u></p> <p>Не урони мяч Кто дальше бросит Оттолкни и поймай</p> <p><u>"Волейбол с выбыванием"</u> <u>"Пробей стенку"</u> <u>"Ногой и головой через сетку"</u></p> <p>Разновидность эстафет на снегу и льду.</p>

Литература:

1. Козленко Н.А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №2.