

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИШИМБАЙСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято
решением методического совета
протокол № 1 от 27.08. 2020 г.

Утверждено
приказом Ишимбайского
СУВУ от 28.08.2020 №58

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 10 (СПЕЦ.) КОРР. КЛАССА VIII ВИДА
Срок реализации 2020-2021 учебный год**

Составитель: Шаньязова Р.Г.

Ишимбай, 2020

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 10 специального (коррекционного) класса VIII вида составлена на основе адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Ишимбайского СУВУ, программы 5 – 9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой

По учебному плану общеобразовательной подготовки (по адаптивной образовательной программе) на урок физической культуры отводится 2 часа в неделю (70 часов год).

Программа по физической культуре 10 класса является продолжением программы физического воспитания в 5-9 классов и направлена на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, о физическом развитии личности подростка.

Общей целью коррекционной работы с обучающимися является обеспечение поддержки школьников, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Основными задачами предмета являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование разнообразных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития, психомоторики;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание санитарно-гигиенической культуры;
- воспитание устойчивых волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

2. Содержание учебного материала

Раздел «Гимнастика»

Включает упражнения, оказывающие воздействие на все мышечные группы. Возможны занятия по типу атлетической тренировки. Повторение освоенных прыжков, акробатических элементов, висов, равновесий. Строевая подготовка.

Теоретический раздел

Значение гимнастики для подготовки к труду, сохранение здоровья средствами гимнастики, страховка при выполнении акробатических элементов.

Практический раздел

Строевые приемы

Построения и перестроения в шеренге, колонне по одному, по два, по три. Согласованные повороты групп, переход с шага на месте на ходьбу в движении в шеренге, в колонне. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, упражнения с основными движениями головы, конечностей, туловища, упражнения с предметами.

Висы

Вис на одной руке на время, висы с различными положениями ног.

Лазанье

Лазанье на скорость, различными способами по гимнастической стенке. Перелезания через препятствия различной высоты.

Акробатика

Комбинации из элементов: кувырок вперед и назад, переворот через плечо, мост, стойка на лопатках, переворот боком.

Равновесие

Расхождение вдвоем с предметами в руках, упражнения в сопротивлении, ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов, бег и различная ходьба по перевернутой скамейке.

Раздел «Легкая атлетика»

Включает спортивную ходьбу, бег, прыжки, метание, толкание набивного мяча. Внимание уделяется на выявления индивидуальных возможностей обучающихся, улучшения результата за счет совершенствования техники.

Теоретические сведения

Поддержание здоровья средствами легкой атлетики, практическая значимость бега, ходьбы и метаний. Правила судейства соревнований в прыжках и кроссе.

Практический материал

Ходьба

Ходьба с чередованием бега, спортивная ходьба, ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.

Бег

Медленный непрерывный бег до 15 мин. ,бег в различном темпе, спринт, эстафетный бег, бег на средние дистанции.

Прыжки

Прыжок в длину способом «согнув ноги», в высоту «перешагивание» с полного разбега, тройной прыжок со среднего разбега, многоскоки, прыжки через скакалку на месте и с продвижением различными способами.

Метание

Метание в цель, на дальность в коридоре – 10м. с разбега, из различных исходных положений. Толкание набивного мяча.

Раздел «Спортивные игры»

Включает в себя баскетбол, волейбол. На уроках по спортивным играм основное время направляется на двухстороннее взаимодействие с отработкой тактических приемов. Следует обращать внимание на целостное понимание игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры и ее судейство. Персональная и зонная защита. Значение занятий баскетболом для подготовки к труду.

Практический материал

Ведение мяча с изменением направления, с обводкой условных противников, передачи мяча в движении, броски в движении. Передача мяча в прыжке, броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Двухсторонняя игра по правилам.

Волейбол

Теоретические сведения

Правила игры и судейства, как организовать любительскую команду. Влияние занятий волейболом на здоровье человека.

Практический материал

Прием мяча различными способами, прием и передача мяча в парах через сетку, верхняя и нижняя прямая подача, прямой нападающий удар с шага. Блокировка. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов, многоскоки.

Раздел «Лыжная подготовка»

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача)

Теоретические сведения

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложения. Реакция организма на различные физические нагрузки.

Практический материал

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Дистанция до 4000 м.

3. Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов
	класс
	10
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Волейбол	10
Баскетбол	8
Гимнастика	12
Легкая атлетика	26
Лыжная подготовка	14
Всего часов:	70

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.