

Утверждаю
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Уфимская коррекционная школа-интернат №59
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья



Ю. К. Амекачев

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»**

**Рекомендуется для обучающихся 10 класса
Срок реализации программы 1 год**

Разработчик программы:
Хисамов Ирек Мавлютович
учитель высшей категории
ГБОУ Уфимская КШИ № 59

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10 класса является обязательным компонентом содержательного раздела адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 1) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа – интернат № 59 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность. Физическая культура в специальном образовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает обучающийся, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей каждого этапа обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

Целью рабочей программы является: формирование *академических и жизненных компетенций* обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры.

Формирование академических компетенций:

- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значение психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знать об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- знать терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- знать о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь вести самонаблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе уроков физической культуры.

Формирование жизненных компетенций:

- осознанное отношение к своим силам и возможностям (физическим, морально – волевым) по сравнению со здоровыми сверстниками;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные возможности, позволяющие использовать функции разных систем и органов вместо нарушенных;
- способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в общественную жизнь;
- желание самосовершенствоваться.

Задачи рабочей программы:

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура».

Ценностные ориентиры:

- воспитание чувства патриотизма: гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов;
- воспитание чувства прекрасного в человеке: красота, гармония, духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- приобщение к сохранению здоровья, здоровому образу жизни, безопасному поведению.

Срок реализации программы 1 год.

Структурно и содержательно программа составлена таким образом, что весь период обучения в 10 классе рассчитана **на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели.**

Библиографический список

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы / под редакцией к. п. н., профессора И.М. Бгажноковой –М.; Просвещение, 2011 год.

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .Спб ЦДК. 2011 год. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007 год.

В тексте программы используется система **условных обозначений:**

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

м – метр;

км – километр;

мин – минута;

с - секунда.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура в специальном образовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию его духовных способностей. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям 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.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у обучающихся двигательных качеств. Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся сдвоенными уроками в 10 классе при температуре до -15 градусов (для средней климатической зоны). При

проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры во 10 классе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей и задач физического воспитания.

Цели предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета «Физическая культура»:

оздоровительные – профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

образовательные – освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни;

воспитательные – формирование физических и морально-волевых качеств личности;

коррекционные – исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Технологии обучения:

- игровые;
- здоровьесберегающие;

- проблемно-поисковые;
- личностно-ориентированные;
- технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Методы обучения:

- словесные – инструктаж, рассказ, объяснение, беседа, работа с периодической печатью, указания, команды, разбор задания;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, показ, плакаты, рисунки и схемы, зарисовки, предметные пособия и кинофильмы;
- практические – выполнения упражнений, команд; стимулирования и мотивации.

Основной формой работы по физической культуре является **урок**.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений - урок объяснения нового материала, урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений - урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний - повторительно-обобщающий урок;
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-игра, урок-соревнование).

Все занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Логические связи предмета «Физическая культура» с остальными предметами (разделами) учебного плана. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как **окружающий мир** (игра «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное», наблюдение за погодой и выбор одежды для занятий спортом), **развитие речи** (заучивание считалок), **математика** (счет во время выполнения упражнений). При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде

всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Материал регионального компонента используется на каждом уроке.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура».

Согласно базисному учебному плану адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всего на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе выделяется **102 часа** (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Материал **регионального компонента** используется на каждом уроке.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения занятий.

В 10 классе в результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающиеся должны:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- в организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- в активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами.**Минимальный уровень овладения результатами:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Республике Башкортостан, Российской Федерации;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень овладения результатами:

- представления о физической культуре как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представление о видах стилизованной ходьбы под музыку;
- представление о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки освоения учебного предмета

Оценка «5» обучающийся полностью справляется с поставленной целью урока; правильно излагает изученный материал и умеет применить полученные знания на практике; без ошибок выполняет физическое упражнение, не допускает ошибок в спортивных играх.

Оценка «4» обучающийся полностью овладел программным материалом, но при изложении и показе его допускает неточности второстепенного характера; не совсем точно выполняет физическое упражнение, допускает некоторые ошибки в спортивных играх.

Оценка «3» обучающийся слабо справляется с поставленной целью урока; допускает неточность в изложении изученного материала, не справляется самостоятельно с выполнением физического упражнения, не может овладеть основными правилами спортивных игр, часто допускает ошибки.

Оценка «2» не ставится.

Личностные результаты предполагают оценку жизненных (социальных) компетенций, обеспечивающих формирование и развитие социальных отношений в различных средах. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития (дневник наблюдения). Критерии оценки личностных достижений разработаны локальным актом образовательного учреждения.

Предметные результаты предполагают оценку знаний предметной области и умение их практического применения. Осуществляется на основании метода экспертной оценки (школьного психолого-медико-педагогической консилиума). Результаты анализа представляются в условных единицах: 1 балл – навык не сформирован, 2 балла – навык частично сформирован, 3 балла – навык сформирован, при выполнении требуется контроль, 4 балла – навык сформирован, при выполнении требуется частичный контроль, 5 баллов – навык сформирован, самостоятельное выполнение.

Оценка «5» - навык сформирован, самостоятельное выполнение.

Оценка «4» - навык сформирован, при выполнении требуется частичный контроль.

Оценка «3» - навык сформирован частично, при выполнении требуется контроль.

На уроках используются два вида оценивания - текущее и итоговое.

Текущее оценивание - наиболее гибкая проверка результатов обучения, которая сопутствует процессу становления умения и навыка. Его основная цель - анализ хода формирования знаний и умений учащихся, формируемых на уроках физической культуры. Это даёт возможность участникам образовательного процесса своевременно отреагировать на недостатки, выявить их причины и принять необходимые меры к устранению.

Итоговые нормативы позволяют выявить и оценить как уровень сформированности важнейших предметных аспектов обучения, так и компетентность обучающегося в решении разнообразных проблем.

Контрольные нормативы принимаются на уроках физкультуры дважды в год – в сентябре и в мае. К сдаче норматива обучающихся допускает врач школы.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры в коррекционной школе

слагается из четырех показателей:

- отношение обучающихся к уроку;
- степень овладения физическими упражнениями;
- качество выполнения упражнений;
- знания по разделу «Теоретические сведения».

Контрольные упражнения для всех должны быть одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка будет сугубо индивидуальна.

Желательно, чтобы при прохождении каждого раздела программы обучающийся был оценен по всем четырем показателям.

Состав базовых учебных действий

Личностные:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные:

- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 10 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры. Определять основные направления развития физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицировать физические упражнения по функциональной

направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению

Легкая атлетика

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Региональный компонент – основы лыжных ходов, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.

Прикладно-ориентированная подготовка

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная подготовка.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):

Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия

лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Область развития жизненных компетенций	Вид контроля	Дата	
					план	факт
I четверть Общее количество часов: 24 Контрольные нормативы: 1 Легкая атлетика.						
1	Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие о ходьбе и беге, режим и распорядок дня.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры. Ориентироваться в пространстве.	Текущий		
2	Обучение техники выполнения высокого старта. Стартовый разгон. Игры.	1		Текущий		
3	Совершенствование техники старта. Старты из разных положений.	1		Текущий		
4	Скоростной бег по отрезкам 25 м., 30 м., 60 м.	1		Текущий		
5	Повторение стартов. Специальные беговые упражнения.	1		Текущий		
6	Повторение специальных беговых упражнений. Обучение метанию малого мяча на дальность.	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
7	Обучение прыжки в длину с разбега.	1		Текущий		
8	Повторение техники метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега. Игра «Крокодил».	1		Текущий		
9	Разучивание упражнений на развитие гибкости. Игры на координацию.	1		Текущий		
10	Развитие выносливости. Челночный бег 3х9 метров. Игры на внимание.	1		Текущий		
11	Бег змейкой по диагонали. Эстафеты с переноской предметов.	1		Текущий		
12	Метание мяча в цель: в щит, в круг.	1		Текущий		
13	Ходьба с препятствиями. Бег до двух минут на выносливость.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
14	Прыжки в длину с места. Игры на ловкость.	1		Текущий		
15	Повторение техники прыжков с разбега и с места. Игры.	1		Текущий		

16	Подвижные игры. Эстафеты.	1		Текущий		
17	Упражнения с мячом. Челночный бег 3х9 метров.	1		Текущий		
18	Подвижные игры с мячами.	1		Текущий.		
19	Подвижные игры со скакалками.	1		Текущий.		
20	Обучение технике прыжка со скакалкой.	1	Контролировать свои движения.	Текущий.		
21	Повторение техники прыжка со скакалкой.	1		Текущий.		
22	Развитие выносливости. Старты из различных положений.	1		Текущий.		
23	Общая физическая подготовка. Сдача норм ГТО.	1		Итоговый		
24	Подвижные командные игры.	1		Текущий		
II четверть						
Общее количество часов: 24						
Контрольные нормативы: 1						
Гимнастика. Спортивные игры.						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	Ориентироваться в пространстве. Слушать и выполнять поручения. Самоконтроль. Адекватно реагировать на замечания, и прислушиваться к ним. Контролировать свои движения. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
2	Обучение кувырку вперед.	1		Текущий		
3	Совершенствование техники кувырка вперед.	1		Текущий		
4	Закрепление техники кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1		Текущий		
5	Выход из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1		Текущий		
6	Стойки на равновесие.	1		Текущий		
7	Упражнения на гимнастической скамье.	1		Текущий		
8	Обучение кувырку назад под уклон. «Качели» на круглой спине.	1		Текущий		
9	Повторение кувырка вперед. Командные игры.	1		Текущий		
10	Висы на перекладине. Хваты.	1		Текущий		
11	Развитие силы. Упражнения в висе гимнастической стенке.	1		Текущий		
12	Перелезание через препятствие.	1		Текущий		
13	Опорный прыжок через горку матов. Преодоление препятствий перепрыгиванием.	1		Текущий		
14	Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами.	1		Текущий		

15	Прыжки со скакалкой.	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки.	Текущий		
16	Общая физическая подготовка.	1		Итоговый		
17	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Текущий		
18	Эстафеты с мячами.	1		Текущий		
19	Упражнения в парах.	1		Текущий		
20	Развитие гибкости.	1		Текущий		
21	Подвижные игры с элементами футбола.	1		Текущий		
22	Совершенствование техники кувырка вперед.	1		Текущий		
23	Общая физическая подготовка.	1		Итоговый		
24	Сдача норм ГТО	1		Текущий		
III четверть						
Общее количество часов: 30						
Контрольные нормативы: 1						
Подвижные игры.						
1	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья. Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости. Ориентирование в пространстве. Способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей.	Текущий		
2	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	1		Текущий		
3	Ходьба по различным ориентирам. Игра «Воробушки».	1		Текущий		
4	Повороты направо-налево без контроля зрения. Игра «Салки с мячом», «Гуси».	1		Текущий		
5	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами. Игра «Охота на уток».	1		Текущий		
6	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1		Текущий		
7	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Игры на меткость.	1		Текущий		
8	Подвижные игры - эстафеты «Точно в руку», «Гонка мячей».	1	Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья. Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости. Ориентирование в пространстве. Способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей.	Текущий		
9	Эстафеты.	1		Текущий		
10	Подвижные игры «День и ночь», «Узнай чей голос».	1		Текущий		
11	Подвижные игры «Пустое место», «Попади в цель».	1		Текущий		
12	Подвижные игры «Кто быстрее», «Перехват мяча».	1		Текущий		
13	Подвижные игры «Вышибалы», «Регби».	1		Текущий		
14	Подвижные игры «Бомбардиры», «Смена кругов»,	1		Текущий		

	«Точная подача».		потребностей и целей. Способность пользоваться невербальными символами и знаками.			
15	Подвижная игра «Скачки», «Лягушка».	1		Текущий		
16	Соревновательные подвижные игры «Толкание ядра», «Перетягивание каната».	1		Текущий		
17	Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв».	1		Текущий		
18	Подвижные игры «Пионербол».	1		Текущий		
19	Подвижные игры «Вышибалы», «Подвижная мишень».	1		Текущий		
20	Эстафеты.	1		Текущий		
21	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		Текущий		
22	Подвижные игры «Салки с мячом», «Крокодил».	1		Текущий		
23	Метание малых мячей на меткость.	1		Текущий		
24	Игры на внимание.	1		Текущий		
25	Подвижные игры «Охотники и утки». Развитие координации.	1		Текущий		
26	Подвижные игры «Воробушки на проводе», «Кегельбан».	1		Текущий		
27	Подвижные игры «Волки во рву».	1		Текущий		
28	Подвижные игры «Кто быстрее», «Лягушка».	1		Текущий		
29	Общая физическая подготовка.	1		Итоговый		
30	Эстафеты с малыми мячами.	1		Текущий		

IV четверть

Общее количество часов: 24

Контрольные нормативы: 1

Легкая атлетика. Спортивные игры.

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Переменный бег до 4 минут. Игры.	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры. Ориентироваться в пространстве. Самосовершенствоваться.	Текущий		
2	Прыжковые упражнения. Переменный бег до 3 минут.	1		Текущий		
3	Прыжки в длину с места/ Прыжки на одной ноге на месте и в движении.	1		Текущий		
4	Повторение техник прыжков с места и с разбегу.	1		Текущий		
5	Подпрыгивание вверх с захватом и ударом рукой висящих предметов. Игры на координацию.	1		Текущий		

6	Повторение специальных беговых упражнений. Игра «Граница».	1	Контролировать и оценивать свои действия и действия других людей. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		Текущий		
8	Эстафетный бег с передачей флажков. Игра «Граница».	1		Текущий		
9	Ходьба с препятствиями/ Игра в футбол.	1		Текущий		
10	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Бег на 30 метров.	1		Текущий		
11	Метание малого мяча на дальность. Игра «Перестрелки».	1		Текущий		
12	Метание колец на шесты. Игры с мячами.	1	Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
13	Броски мяча из разных исходных положений на точность попадания.	1		Текущий		
14	Метание малого мяча на дальность. Игра «Артиллерия».	1		Текущий		
15	Игры эстафеты с приемом и передачей мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1		Текущий		
16	Общая физическая подготовка.	1		Текущий		
17	Подвижные командные игры.	1		Текущий		
18	Подвижная игра «Граница».	1	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры. Ориентироваться в пространстве.	Текущий		
19	Соревновательный бег 200 метров в встречных направлениях.	1		Текущий		
20	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3 x 9 метров.	1		Текущий		
21	Подвижные игры «Колечко», «Угадай Кто?».	1		Текущий		
22	«Веселые старты».	1		Текущий		
23	Общая физическая подготовка. Сдача норм ГТО.	1		Итоговый		
24	Подвижные игры на координацию	1		Текущий		

7.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основной список литературы

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы / под редакцией к. п. н., профессора И.М. Бгажноковой – М.; Просвещение, 2011 год. .

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .Спб ЦДК. 2011 год. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007 год.

Дополнительный список литературы

1. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 год. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005 год.

2. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009 год. — № 1. — С. 49-53.

3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010 год.

4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002 год.

5. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000 год.

6. Основные направления и содержание обучения детей и подростком особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Псков Под ред.С. В. Андреевой. — Псков, 2000 год.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- создания и использования информации;
- физического развития;
- планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);
- размещения материалов и работ в информационной среде организации;
- организация отдыха и питания.

Пространство, в котором осуществляется обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

- соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

- обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

- соблюдения пожарной и электробезопасности;

- соблюдения требований охраны труда.

Технические средства обучения

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера.

2. Скамейка гимнастическая.

3. Турник для силовых упражнений.

4. Стойка для прыжков в высоту.

5. Гантели.

6. Гири разные.

7. Канат.

8. Мяч баскетбольный.

9. Мяч волейбольный.

10. Мяч футбольный.

11. Сетка волейбольная.

Компьютерные технологии

Экранно-звуковые пособия: музыкальные композиции.

Интернет – ресурсы

1. <http://infourok.ru/>,

2. <http://nsportal.ru/>,

3. <http://pedsovet.su/>,

4. <http://www.uchportal.ru/>,

5. <http://www.proshkolu.ru/>,

6. <http://www.myshared.ru/>